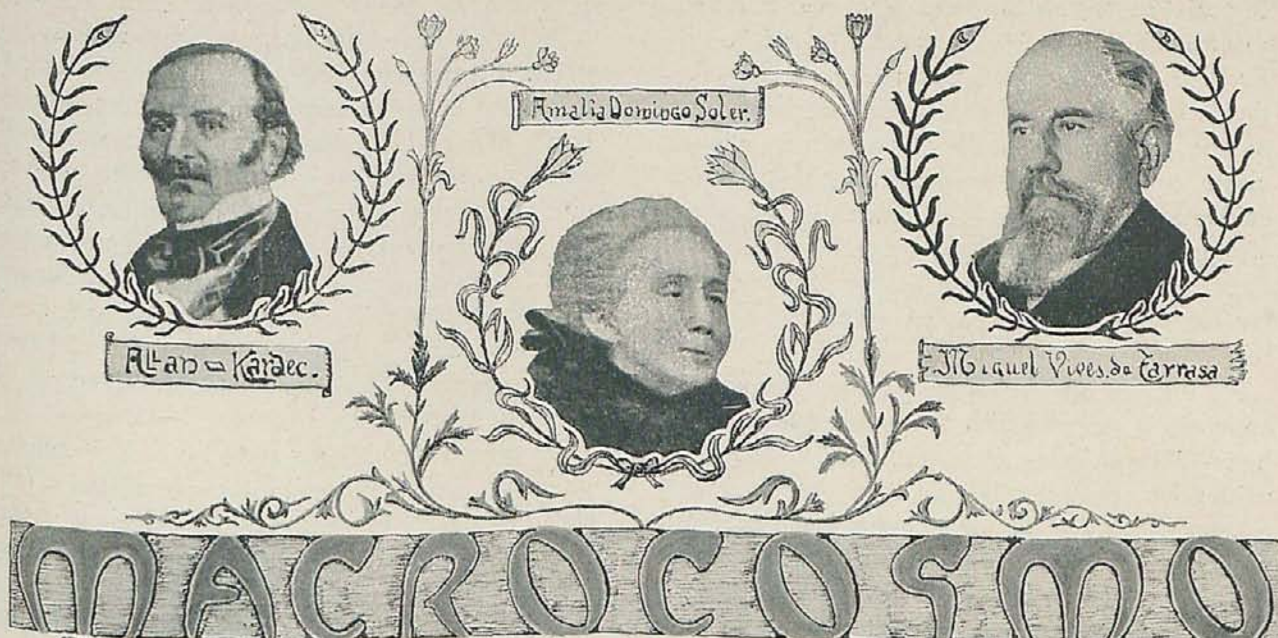


REVISTA ESPIRITA NATURISTA ÓRGANO DEL CENÁCULO
EL PROGRESO DEL ALMA

Año I * Barcelona, Marzo de 1934 * Núm. 9

COLABORANDO

En Su Nombre te digo bienvenido a mí, y añado, que sea El quien a los dos ilumine para conseguir beneficiar a todos aquellos que quieran leernos y estudiarnos, y luego lanzarse a practicar.

Rato hacía estudiaba tu labor y guardando la debida distancia para no influenciarte lo más mínimo en tu anterior escribir, seguía no obstante, tu trabajo tan bien intencionado a favor de los demás. No, no temas, que no sigo por donde temes ya, pero sí te haré escribir unos renglones de mi experiencia cárnica que un algo con lo que antes escribistes podrá coincidir.

Cuando, como tú hoy, conducía yo rebaño muy querido de almas a pesar de mi cuerpo ser siempre un enfermo, pues como sabes, vine con él a expiar, me hallé en un gran número de ocasiones en las que de mí se solicitaba lo que yo creía que no podía dar, y entre muchísimas voy a relatar una siempre por la tierra de gran actualidad.

En una de mis periódicas visitas a cierto hospital, con el fin de consolar y aconsejar a una tan pobre como yo hermana, y más enferma de forma todavía que yo, luego de platicar con ella como solíamos hacer, encaminando yo la conversación hacia el mañana, dado que estaba convencida sobre todo por el diagnóstico facultativo que era un caso inevitable de desencarnar, aquella grave enferma me cogió la mano y luego de besarla con amor y fervor, se la colocó sobre su alborotado corazón. Interpretando yo aquel acto como a demostración del agradecimiento que hacia mí sentía por las visitas que le iba a hacer, únicas por cierto que recibía, la dejé hacer, y pedí a Dios que envolviera aquella pobre alma en su puro rocío para que obrara como a bálsamo que atenuase todo dolor físico agudo en aquel cuerpo tan gravísimamente enfermo, y facilitase a la mente después de al alma también, aquella inefable resignación cristiana para llegar a la por lo visto inevitable desencarnación, sin pavor a la pretendida *muerte* de la tierra, y preparada para un consciente despertar a seguido del cruzar el umbral del más allá. ¿Cuánto tiempo transcurrió en tal postura descrita y trabajo mental mío que

te acabo en esencia de dictar? No podría exactamente definirla, pues sólo podré añadirte que me *despertó* de mi semi éxtasis la voz un poco desabrida de la *hermana* con tocas, para preguntarme si es que pensaba quedarme allí a dormir. La paciente, como yo, lanzó un profundo suspiro, y con evidente contrariedad, fué retirando mi mano siempre sujeta por la suya, de sobre su corazón, para muy dulcemente mirándome y pronunciando, decirme: gracias, Amalia, me acaba usted de curar.

Al oír tal afirmación la *hermana* frunció el entrecejo y me preguntó a seguido qué le había hecho a la enferma para que ella profiriese tal afirmación, contestándole yo muy sencilla y sinceramente que absolutamente nada, como no fuese rogar por ella a Dios, ya que mucho me temía no la pudiese volver ya a ver. Delo usted por hecho, replicó la *hermana*, pues el doctor ha dado hoy la orden de ni medicarla ya, añadiendo luego las instrucciones necesarias para instalar en la cama de ella mañana a la enferma que la deberá suceder y que hace algunos días está aguardando turno para poder entrar.

Me despedí de la *hermana*, triste y confusa más que nunca, pero a la vez prisionera de intensa e incomprensible emoción, y ya al salir de la sala me volví por última vez para ver a la querida enferma, y pude comprobar se hallaba en el lecho incorporada y con su diestra me daba el adiós, mientras su faz descolorida y desencajada, pero radiante de felicidad, elocuentemente demostraba su esperanza de poder curar...

Durante toda la noche aquella, casi no dormí, daba vueltas en mi lecho acordándome de aquella querida enferma a la que descontaba ya en trance de haber desencarnado quizás, y por si acaso no dejé de rogar a Dios por ella, como también a su alma-guía para que saliera a recibirla y guiarla, y así por este orden imagínate lo que quieras de buen pedir.

Al día siguiente no sabía qué hacer, si dirigirme al hospital o no, pues si bien mi mente me parecía decir que no me tomase tal molestia algo en mí había que evidentemente me atraía hacia el hospital. Conociéndome yo un algo, quise de dudas salir, y aun aceptando mi fracaso, le desconté parcial únicamente, ya que el alma vería perfectamente en un momento dado, que a pesar de creer que haría el viaje en balde, por mí no quedó el irle a dar amor y consuelo hasta el final.

Envuelta en tal mentalizar llegué al hospital, y aun cuando seguidamente y con la avidez que te puedes imaginar miré hacia aquel lecho, solamente a distancia pude ver que había un cuerpo echado y de espaldas y en posición como de dormir. Me acerqué lentamente por contener mi anhelo, y cuál no sería mi sorpresa al comprobar que vivía mi amiga y que dormía muy tranquilamente, como reponiendo fuerzas. A su lado me senté sin hacer ruido, y elevé mi pensamiento al Hacedor implorándole de nuevo por aquel cuerpo y alma que tanto amaba yo.

De pronto, dulcemente abrió los ojos fijándolos ya en mí, diciéndome con gran naturalidad y mucha fuerza en la voz, que me esperaba para rogarme que la curara de nuevo como el día anterior, pues era una realidad comprobada por todos, incluso—dijo—por el doctor, de que ella estaba ya muchísimo mejor. Y sin esperar que yo, conmovida ante su fé, protestara de lo que yo no podía aceptar en mí, me cogió suavemente la mano y luego de depositar en ella como en la tarde anterior un ósculo de amor, la depositó sobre aquel alborotado corazón, que el día antes parecía ir a estallar bajo mi manual presión. Desde luego comprobé que el latir de aquel corazón era más lento y más lleno el latido, llegó a parecerme incluso normal, lo que atribuí a la sugestión de lo escuchado y a mi anhelo de que pudiese sanar.

Exactamente como la escena un algo descrita de la tarde anterior volvió a repetirse, ya que no me di cuenta de que había transcurrido con creces la hora de visita, y hubo necesidad de que la *hermana* me tocara en un hombro, y con acento enojado y a la vez sardónica me preguntara si es que estaba en *trance curativo* que no había tampoco podido darme cuenta de la campana al anunciar el final de la visita. Confusa y enrojecida presenté mis perdones, diciendo que seguramente me habría un algo dormido al querer rezar para la enferma, y luego de ésta despedirme, besándonos por cierto las dos con gran amor, cosa que no habíamos hecho nunca todavía hasta aquel instante, me alejé de allí.

Aquella noche la pasé perfectamente, pues incluso acepté luego que la hermana en cuestión se curaría muy pronto y por completo, y acudiría a mi querido Centro agradecida para en él poder todos dar gracias a Dios. Desperté muy contenta

y alegre, alegría que me duró hasta llegar a la puerta de la sala del hospital, pero en ella me encontré a la *hermana* que me notificó la prohibición de que en la sala penetrase, ya que me dedicaba a magnetizar a los enfermos para así poderles explotar, y que si no obedecía en el acto, tenía orden de hacerme detener. Dije que aunque me sentía inocente de tal acusación, obedecía, pero que me hiciese la caridad de decirme cómo seguía la enferma, contestándome rápidamente que aquella madrugada había fallecido, después de comulgar, y completamente convencida de que yo había pretendido embaucarla con mis maléficas y satánicas artes, para poderla explotar.

Con lágrimas en los ojos bajé las escaleras, que tan alegre subí, y ya en la calle sentí la necesidad de rogar por la enferma, por la *hermana* y hasta por mí. A poco me serené, y una voz que no lo era, ya sé que me has de entender, ¿verdad?, me dijo así: tranquilízate y da gracias a Dios, que la pretendida muerta vendrá a tu Centro a darle gracias a Dios como has *soñado* esta noche. Ponte sobre sí y ve a cumplir con tu deber que hay quien mucho sufre y más te espera no lo olvides.

Y así fué, pues, sintiéndome animada por demás fuí a... cumplir con aquel mi deber que no tiene ahora aquí necesidad de aparecer.

Pasaron siete días sin que pudiese quitarme más o menos de la mente el recuerdo de aquella querida voluntad, y al cumplirse los ocho y hallándome por cierto presidiendo una sesión de aquel mi Centro querido, se abrió la puerta... y apareció la hermana enferma del hospital, rejuvenecida y más agradecida que llorando corrió a mí y ante el auditorio me abrazó y besó repetidamente sin poder pronunciar palabra alguna.

El momento lo fué cumbre, de intensa ultra emoción, y cuando ya un algo pude dominarme y quise explicar al auditorio el sucedido, no podía, no sabía ni cómo empezar, hasta que la ex enferma tomó la palabra, y relató el hecho, envolviéndole en un hiperbólico, por cierto agradecer.

Ello me dió fuerzas para aclarar y atribuir solamente a Dios y al merecimiento de la paciente lo ocurrido, aprovechando además la ocasión para dar cuenta al auditorio del actuar de la *hermana* del hospital, para estudiar en tan elocuente cartel. La sesión terminó como puedes suponer. ¿Qué moraleja saco yo a tal sucedido con lo que escribistes antes tú? Pues, sencillamente, querer hacer resaltar que yo no fuí un médium curativo y sin embargo, en aquella ocasión y en otras varias también, Dios me quiso asociar al merecimiento conseguido por las almas con cuerpo averiado, para poderlo entre todos, y bajo la Divina protección e inspiración, otra vez normalizar. Estudia, pues, tú, mi buen hermano, si te place, como todos los que lean, podrán también estudiar en este caso sencillo y verídico de mi pobre actuar terráqueo de pordiosera ser, que no otra cosa en resumen fué entonces el alma que la humanidad amaba u odiaba y perseguía, bajo los nombres de

AMALIA DOMINGO SOLER

AMOR DE MARE

El dolent fill a la dolenta filla
digué un matí:
—Tu ets de mon cel l'estela que més brilla;
què vols de mi?
Et portaré de casa de mon pare...
tot un tresor;
et portaré les joies de ma mare.
—Porta'm son cor.
El dolent fill la troba que dormia
tot somniant:
el somni dolç que dia i nit somnia
n'és son infant.
Obre son pit i amb un coltell arranca,
son pobre cor,
son cor que viu, com colometa blanca,
del seu amor!
Com llàntia d'or, portant-lo en sa mà dreta,
batre el sent.
—Oh qui et sentís, oh cor de ma mareta,
d'amor batent!—
Tot caminant, de sa estimada queia
prop del portal.
i amb dolça veu el cor hermós li deia:
—Fill, t'has fet mal?

JACINT VERDAGUER

El Verdadero Retrato de Cristo es el descrito por Lentulo Gobernador de Judea, amigo de Poncio Pilato.

Carta dirigida al Senado Romano y publicada por Fabricius Publius Lentulus.

Salud.

He aquí, Majestad, la contestación que deseas: Ha aparecido un hombre dotado de excepcional potencia y le llaman el Gran Profeta; sus discípulos le llaman Hijo de Dios. Su nombre es Jesu-Cristo. En verdad, César, cada día se escuchan cosas prodigiosas de este Cristo que hace resucitar á los muertos, sana todas enfermedades y produce estupefacción á todo Jerusalem con su doctrina extraordinaria. Es de aspecto majestuoso con una esplendente fisonomía llena de suavidad, tal, que los que le ven, le quieren y le temen al mismo tiempo. Dicen que su cara sonrosada con la barba partida por medio es de una hermosura incomparable y que nadie puede fijarse en El, largo tiempo por su esplendor.



En sus líneas, en sus ojos azules, en su pelo rubio obscuro, es similar á la Madre que es la más bella y melancólica figura que nunca se ha visto en estos lugares. En sus dichos preciosos, graves, irrefutables es la expresión más pura de la virtud y de una sabiduría que supera en mucho á la sabiduría de los más grandes genios. Cuando reprende y amonesta es formidable; cuando enseña y aconseja es bondadoso, amable, fascinador. Camina descalzo y con la cabeza descubierta y viéndolo de lejos muchos se ríen, pero en su presencia tiemblan y permanecen estupefactos. Nadie le vió nunca reír, pero muchos le vieron llorar. Todos los que le han tratado dicen que han recibido beneficios y salud. Por esto, estoy molestado con los malvados que dicen que El obra con perjuicio de tu Majestad, porque afirma públicamente que Reyes y súbditos son iguales delante de Dios. Mandame tu propósito y serás prontamente obedecido.

Publius Lentulus.
Proconsul Romano de Judea.

Comunicaciones medianímicas parlantes, transmitidas por el hermano médium B... en la sesión dedicada a Jesús el día 25 de diciembre de 1933 en el Cenáculo "El Progreso del Alma"

(Continuación)

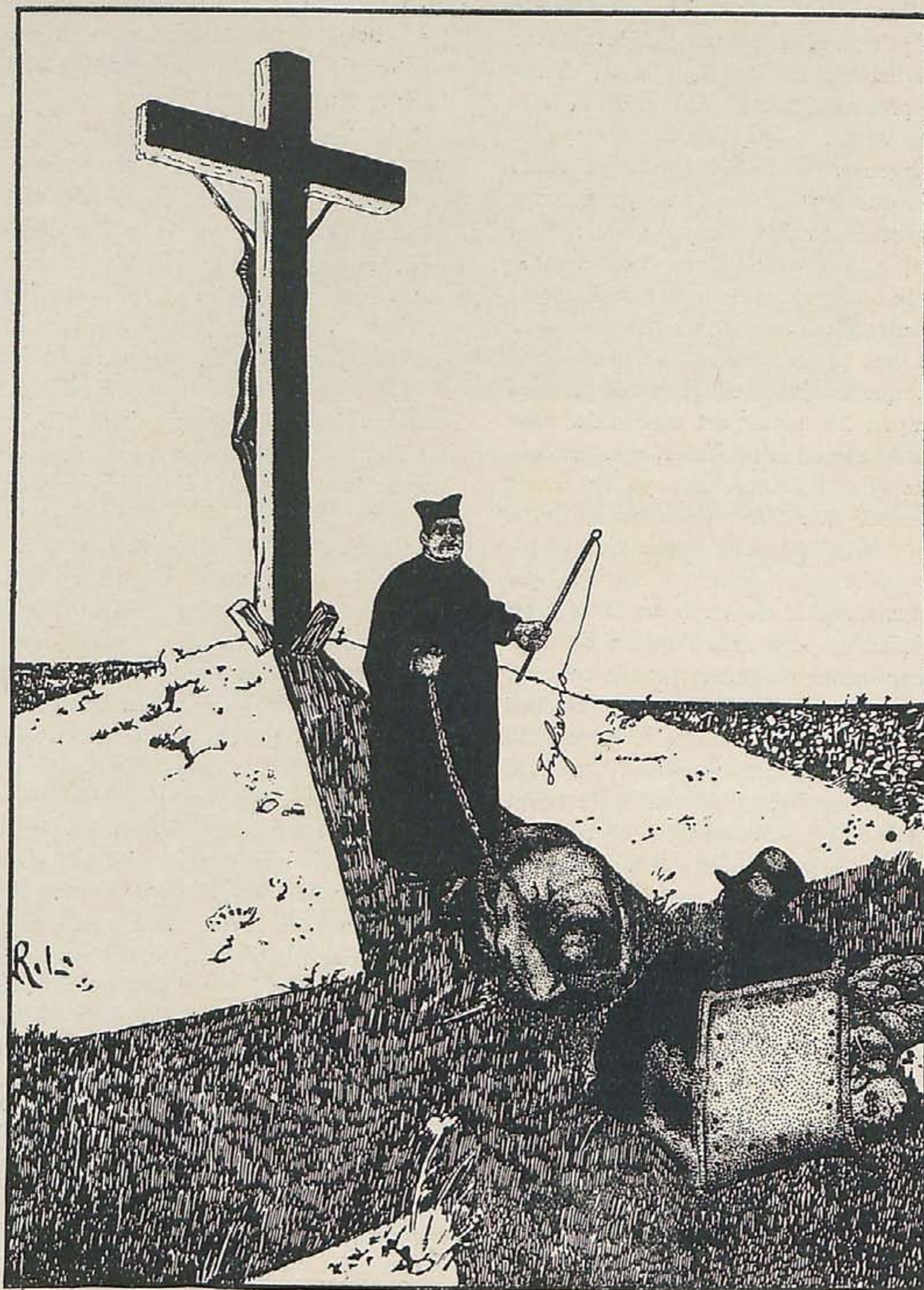
Creías que no iba a hablarte a tí hoy, y ya ves que te he nombrado. ¡ Te amo tanto ! Te debo tanto si no a ti precisamente, a la casta de la que formas parte hoy ; es igual. Ya me habéis vuelto a hacer nacer ; gracias por tal alumbramiento, aunque no sea verdad y vosotros sabéis. Si os preguntase en ley de mi Amor, en bien vuestro primero y de muchos más después, cuántos millones de dineros en el mundo-tierra os vale para vuestras arcas no registradas por nadie del César, cada vez que me hacéis nacer, os pondría en un aprieto, ¿ verdad ? Si repitiese mi pregunta en lo de crucificarme, os ocurriría igual, porque la cera que acumuláis es tanta, que hasta, a veces, tenéis dificultades para poderla lo que vosotros decís bien vender. Y así sucesivamente, casta amada, si te iba interrogando por tu bien, te haría entrar en loco frenesí ; no es mi propósito ; deseo tu salvación ; eres mi hermana y fuíste la mía a fuerza de querer ser mi persecución. Los siglos pasan, en vuestro decir terráqueo, y una efeméride que fué bien natural la desfiguráis por completo, la tergiversáis a vuestros fines, inconfesables siempre ante Dios. Aquel cuerpo nació como todos los demás. La madre que alumbró aquel cuerpo cohabitó en ley de Dios, en ley natural ; su esposo o compañero de la tierra nada tenía que florecerle en el sentido antinatural que has inventado, casta. Era un hombre en la plenitud de sus funciones fisiológicas, que entre otros hijos que tuvo, tuvo aquel también. Entonces, ¿ qué aguardas ya a suprimir todas las leyendas que ya casi nadie cree, por fantásticas y antinaturales hoy ? ¿ Quiéres que te diga yo tu peor compromiso cuál es ? Que te encuentras envuelta en tu propia obra y te cuesta desenredarte de ella, no sabes cómo hacerlo. Tus mentes más preclaras, tus almas más conscientes, que hoy no tienen carne, aunque habrán de volverla a tener, bien comprenden que se te acerca un cambio y que cuanto más pronto te apresures por la tierra a quererlo hacer, más todavía durará algunos siglos por la tierra, y en lo relativo, tu poder. Pero lo difícil tuyo, casta amada, estriba en que no sabes cómo hacer el cambio para que pase la cosa sin que la masa se dé cuenta de tu primera falsedad. No sabes encontrar el giro y vas retardando, retardando, y en este retardar encuentras tu propio castigo, o sea la cosecha que primero por tu voluntad quisiste sembrar. ¿ Cómo hoy desharás los dogmas, las falsedades que inventaste ? Con la suavidad y posibilidad de enlace de aceptación ni aún en tus masas católicas, ¿ cómo les podrás hacer comprender que aquello fué verdad, siendo...

siendo... mentira? (usaré de tu hablar). No encuentras medio, y la verdad que es difícil por demás de poderlo hallar. ¿Cómo deshaces el dogma de tus Concilios? ¿Como el verdadero laberinto de las fechas, contradictorio en las numerosas, todas falsas, de las pretendidas Ascensiones de la Virgen que no fué virgen, y que subdividís en miles de miles de vírgenes, cada vez mayor el número, para tener más que explotar? ¿Cómo presentas a una madre sapientísima de un cuerpo que fué, si era analfabeta, o cosa así? ¿Cómo la presentas como a santa, si era una simple mujer, bien material? Te encuentras, casta amada, envuelta en tu propia red. ¿Cómo te arreglarás con el dogma de la virginidad, que nadie cree? Bien comprendes que se te escapan las masas en conciencia ante Dios y ante ti de creer tus falacias; bien presientes y controlas que el hombre casi ya no tienes ninguno en verdad ante Dios, y que la mujer, a no cambiar de rumbo tú, de tí también se llegará a separar; ya forman millones de mujeres que se acercan a tus templos creyendo en Dios y en el que crucificasteis, pero guardándose de vosotros como instrumento de carne, porque conocen vuestro proceder. Ya sabéis que forman millones de millones, ellos y ellas, los que no creen los unos ni en Dios, ¡ pobres almas amadas!, los otros ni en el que en su nombre la verdad en la tierra dió, y todos ellos en conjunto no creen en vosotros para nada; sin embargo, sabéis con tristeza hoy que llenan vuestros templos, si, en las efemérides dogmáticas, pero es porque les conviene a sus intereses materiales, en su aceptar de hoy y sabéis que esta forma de tenerlos no es tenerlos; sabéis que esta forma en las evoluciones por venir dejará de ser, y entonces, al cambiar la modalidad de vivir la vida en el encarnado terráqueo, pensad con tristeza y a la vez con algo que no quiero pronunciar, porque te amo, cómo vosotros habréis de quedar. Piensa, casta amada, que sólo hay un Dios, que te creó y nos creó. Piensa, casta sacerdotal, por fin ya, que se acercan los tiempos, te digo una vez más, que en ese acercarse has de encontrar tu evolución, has de encontrar tu progreso, y en el seno de esos tiempos, que acercándose van a todos, y por lo tanto a ti también, habrás de encontrar finalmente tu redención. ¿No te dicen nada los huecos de tus filas, esos huecos importantes de los que fueron tuyos y hoy les llamas traidores al verles cambiar de orientación? Pues no son más que espejos en donde debieras mirarte, te dice mi pobre Amor; no son más que senderos que te marcan para que los quieras también utilizar en tu desistir de la sombra, buscando ya un destello vivificador de la gran Luz.

Eres implacable con el gran incrédulo, ¿verdad? ¡Qué no has hecho para poderle exterminar su forma de carne de hoy! Ah, casta querida, ¿lo has podido conseguir? ¿Por qué le llamas el gran traidor? ¿Por lo que llega a ser? Y bien, todos vosotros llegaréis a ser lo que hoy es él por la tierra, y más que él también. Entonces vosotros seréis llamados traidores, y perseguidos como hoy a él perseguís, por los que quedaron en vuestro campo. Entonces vosotros formaréis, como él hoy ha formado, una playa arenáica, progresiva, para contener el mar de las pasiones vuestras en ley de arrollarlo todo, si os dejaran, que no del todo os dejan, por vuestro própio bien. Entonces vosotros, por turno, cuando os llegue la vez de vuestro esfuerzo en vuestro despertar, iréis siendo el pordiosero de la tierra, negado, burlado, perseguido por doquier, pero que, no obstante serlo, formaréis, repito, una playa de arena un algo espiritualizada, que venga a ser también un muro de contención sano para toda insana pasión de los demás. Entonces seréis un pequeño faro en medio de la noche terráquea de la gran obscuridad. Entonces seréis una estrella titilante en la noche de lo que llamáis los tiempos, dentro de la Eternidad. Entonces la opacidad completa ya no estará en vosotros; entonces tendréis ya luz propia, aunque pobre para los que la tengan menos que vosotros un algo poder iluminar. Miraros en su espejo, estudiad en su cristal, fijaros en su surco inclinándose a mí y veréis vuestro porvenir para cuando así lo queráis vivir y practicar.

(*Continuará.*)

¡Atención! Aspirantes a naturistas, incluso los que ya naturistas se figuren ser. Jamás introducid en vuestro cuerpo, substancias que no sean naturales de verdad. Apartaros de todo pretendido médico o instructor naturista que con el pretexto de curaros os recete o aconseje el consumo de "productos naturistas", que se expenden en las llamadas "casas de regímenes curativos naturistas" y demás explotadores y criminales embustes, hoy tan en uso.—MACROCOSMO.

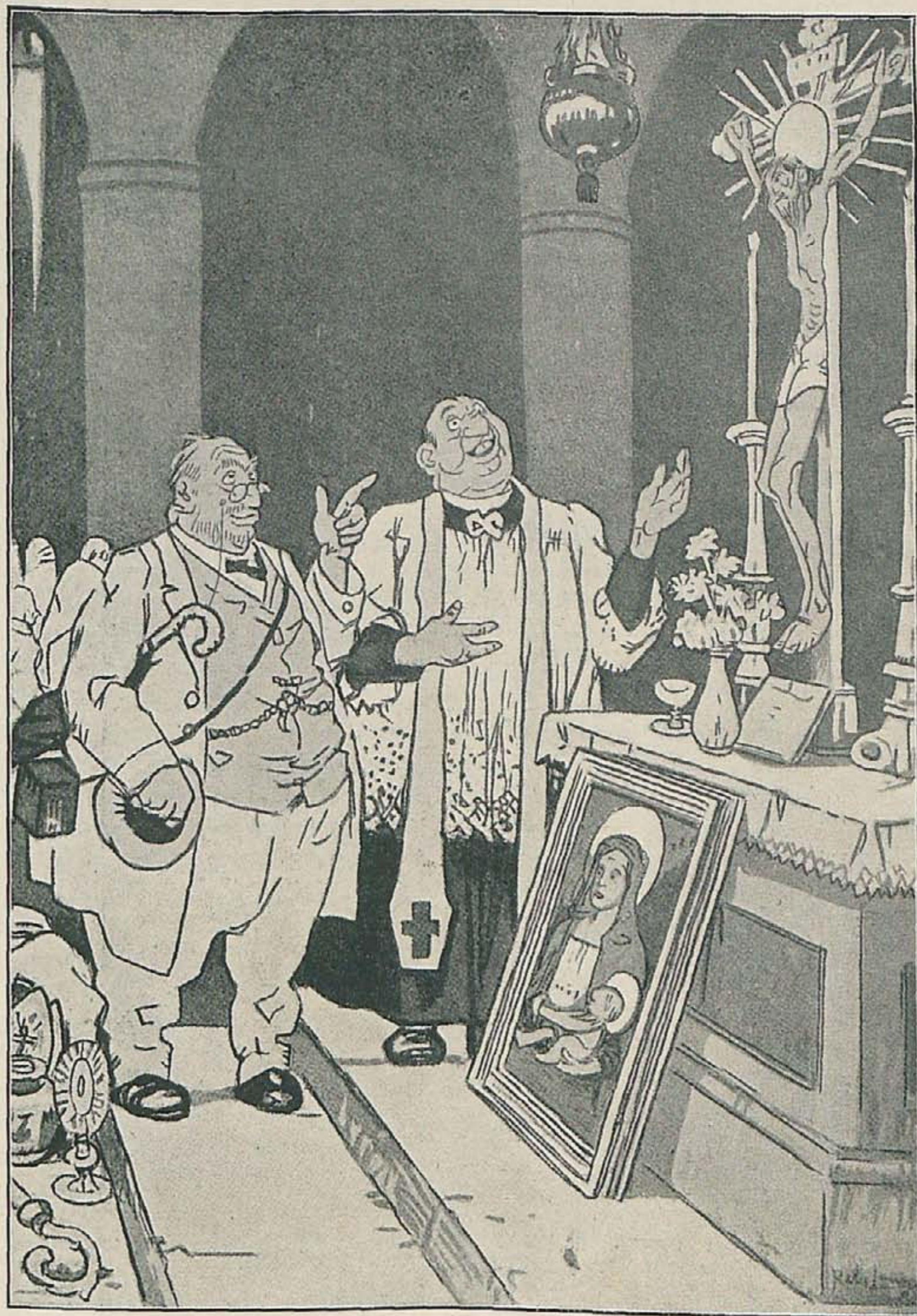


Dibujo de Rata-langa

A LA SOMBRA DE LA CRUZ

La escena se repite desde hace muchos siglos

(De «La Iglesia Católica ante la crítica en el pensamiento y en el arte»)



Dibujo de Rata-langa

Colección de G. Dellhora

VENTA DE ANTIGÜEDADES

El turista.—Y ese ¿cuánto vale?
El cura.—¡Oh, ese ya lo vendimos hace mucho tiempo!

(De «La Iglesia Católica ante la crítica en el pensamiento y en el arte»)

Dictámenes medianímicos escribientes obtenidos al empezar sus labores el "Grupito de la Paz"

Cierto que tu cuerpo y mente no tienen hoy su nivel de normalidad acostumbrada, pero, precisamente por ser así y a pesar de ello ofrecer tu voluntad y ser tu propósito el querer actuar, creas un merecimiento mayor ante Dios, que nosotros en Su Nombre debemos un algo premiar, y como la mejor manera de premiarte ha de ser para tí, el hacer efectiva y útil tu buena voluntad, he aquí el por qué en lo que cabe en tu estado, Dios te vendrá a utilizar.

Trabajar a favor de los demás con comodidad y sin gran dolor ni esfuerzo, es, desde luego, hacer el bien, pero verificar la misma labor en tus condiciones físicas y morales de este momento, es hacer el bien en grado superlativo de merecimiento mayor.

Uníos, pues, todos más y mejor que nunca, y amparados todos por el Amor invencible, iremos a continuar la sana labor de poner Paz comenzada en anteriores sesiones.

Síguenos si es tu voluntad y nada temas por tu forma.

* * *

Escribe sin vacilar, ¿de qué te extrañas? ¿De tu sed de platicar de hace un instante? ¿Acaso te agrada la rutinación? ¿No comprendes que tu pequeña plática ha sido la herramienta utilizada para uniros en un común pensar y sentir sano en el camino de querer y poder un algo implantar Paz? Pues bien, sí, vais a ser hoy también utilizados en vuestra favorita labor. También os queremos advertir que hay muchas maneras de contribuir a implantar Paz, y que en más de una ocasión os sorprenderá, si la constancia os asiste, algunos cambios que se irán realizando en vuestra anímica labor.

Ahora os encontráis mejor situados que ningún día para hacer buena labor, pues en vuestra mente predomina lo sano, y sea la anormalidad física que pueda haber en vuestros cuerpos, que las hay en todos vosotros, pese a las mismas, Dios mediante, haréis y haremos buena labor hacia la Paz.

Uníos más, entre vosotros y con nosotros, y que el Gran Arquitecto de la Paz sea nuestro protector y director.

Barcelona, febrero de 1934.

El Pañuelo de Tartufo

Cubrid este seno que yo no puedo ver

La revista de Barcelona MACROCOSMO, tiene una doble orientación; se ocupa a la vez que de espiritismo experimental y de nudismo integral, apreciando con razón o con error, que la regeneración del cuerpo por el Naturismo integral, es tan necesaria como la del espíritu por el psiquismo, el Espiritismo y la reencarnación.

Desde luego el clero español ha desencadenado una violenta ofensiva contra MACROCOSMO, tratando a todos sus adeptos de poseídos del diablo y de inmorales. MACROCOSMO ha replicado citando las prácticas del «desnudismo de alcoba», muy en boga en ciertos antros clericales, y ha dado comienzo a la publicación de una serie de documentos fotográficos que prueban la pornografía de los Judas de Jesús.

En el número 5, vemos la reproducción de los clichés de espíritas desnudistas en grupos en plena Naturaleza (adultos y niños de ambos sexos), y dan la impresión de alegría y salud física y moral. Muy difícil sería poder decir otro tanto de reproducciones de cuadros y dibujos del Vaticano: *La mujer del parto*, del baldaquino papal (número 8) y el *ayuntamiento del sátiro y la bacante*, de la «puerta del paraiso», de la iglesia de San Pedro de Roma.

Una importante colección de documentos pornográficos del Vaticano se ha utilizado y está utilizando en México para la propaganda anticlerical.

MACROCOSMO evidentemente se muestra bien decidida a contestar golpe por golpe, a los que tienen el vicio hasta en los ojos...

G. G.

popular publicista francés

(Traducido del francés y tomado de *Le Fraterniste*, de 1-3-34).



FLORES

ESCRITO ANÍMICO POR LA HERMANA A.

Pasó por delante de la verja, y se detuvo unos momentos, mirando con insistencia e interés al interior del jardín; yo, a través de los visillos del amplio ventanal, sin ser vista por él, pude mirarle detenidamente. Era un hombre moreno, de mediana estatura, iba pobremente vestido, su traje raído y viejo, era de un color indefinido, cubría su cabeza con una gorra negra, grasienta, y sus facciones incorrectas tenían una expresión algo salvaje.

Sin saber por qué, me impresionó desagradablemente su presencia, y con satisfacción le vi retirarse de allí. Para distraerme de los negros pensamientos que asaltaban mi mente, me puse a contemplar el vuelo veloz de una bandada de obscuras golondrinas que surcaban el aire, describiendo graciosos círculos. Cuando volví a dirigir la vista al jardín, con sorpresa y temor, vi que el hombre que momentos antes se había parado ante la verja, había penetrado en él. Avanzaba cautelosamente, volviendo la cabeza en todas direcciones, como temiendo que le vieran, y de su bolsillo mugriento, sacó una reluciente navaja.

Yo no sabía qué hacer, me encontraba sola en la casa, y en aquella hora de la tarde, no se veía pasar a nadie por la calle. Fueron unos momentos de angustia creciente, con los ojos seguía ávidamente sus más pequeños movimientos, y mi asombro llegó a grado máximo, cuando vi que, dirigiéndose al sitio donde habían más flores, nervioso y apresuradamente empezaba a cortarlas. Todos mis temores desaparecieron para dejar lugar a la curiosidad.

—¿Flores...—me dije...—para qué querrá este desgraciado flores?

Y con pesar y dolor, veía cómo las flores que con tanto cariño había cultivado, eran arrancadas cruelmente de sus tallos. Al ver que iba hacia mi rosal favorito, seguramente para cortar sus para mi apreciadas rosas, sentí tan vivo dolor que, sin poderme contener, sin pensar lo que hacía, me quité los zapatos para no hacer ruido y salí al jardín, en pocos momentos recorrí la distancia, y llegué en el preciso instante en que sus toscas manos se apoderaban de una rosa. Con voz baja, pero enérgica, le dije:

—Buen hombre, ¿qué hacéis aquí?

Se volvió rápidamente, alzando su diestra en actitud amenazadora, en su cara se reflejaba el asombro y el temor, y me envolvía en su mirada hosca y fiera. Claramente comprendí, que sólo por la dulzura lograría amansarlo, y así, procurando dar a mi voz el tono más dulce y suave posible, le dije de nuevo:

—No temáis nada, no está en mi intención el prenderos ni perjudicaros, libre quedáis de marcharos, mas... decidme. ¿Para qué o para quién son estas flores que por ellas os habéis expuesto a perder vuestra libertad al penetrar en casa ajena?

Me miró receloso, pero, le debí inspirar confianza, porque su expresión se suavizó y después de un breve silencio, con voz algo ronca, me dijo:

—¡Si no fuera por ella!... Por mi hijita, no me hubiera atrevido a penetrar aquí.

¡Pobrecita Maruja! Desde que murió su madre que está enferma, cada día languidece más en su camita, devorada por la fiebre que no la deja un instante, está muy triste y siempre me pide flores, diciéndome que las quiere para llevárselas a su mamita que está en el cielo. Hoy mismo, antes de marcharme me ha llamado y acariciándome con sus amorosas manitas, con voz suplicante, me ha dicho de nuevo:

—¿Me traerás hoy las flores, papá? Tráemelas, sí. ¡Estaré tan contenta!

»Y he marchado prometiéndole de veras llevarle hoy las flores; mas, una vez en la calle, con dolor, me he dado cuenta que me era imposible cumplir mi promesa, sin trabajo como estoy desde antes de morir mi esposa, todos mis recursos se han agotado, y sin saber que hacer, vagando al azar he pasado por aquí, y al ver tantas flores, sin vacilar, pensando sólo en mi hijita querida, he penetrado para cojerlas.»

A medida que hablaba, le miraba con creciente admiración, al descubrir bajo la apariencia fea y rústica de su forma, una alma sencilla y buena

que ya sentía el cariño y el amor más santo, de los que existen en la tierra; la expresión de su rostro se había dulcificado tanto, que parecía otro hombre. ¡Cuánto quería a su hija! Con cuanta ternura y amor pronunciaba su nombre y hablaba de ella!

Conmovida por su sencillo relato, en silencio me acerqué a mi querido rosal, y, yo misma una a una, fuí cortando sus más bellas rosas que le entregué junto con todo el dinero que tenía en mi bolsillo, diciéndole:

—Tomad, tomad, para vuestra hijita.

—Ah, señorita, qué buena sois; gracias, gracias por todo. ¡Qué contenta se pondrá mi Maruja cuando vea tantas flores!

Y con gesto espontáneo, antes de que tuviera tiempo de evitarlo, tomó una de mis manos y la besó con respeto y gratitud. Luego, como avergonzado de sí mismo, echó a correr como un chiquillo hacia la puerta y abriendo la verja salió al exterior; agitó varias veces su gorra en señal de despedida y desapareció de mi vista oculto por la misma casa.

Por breves momentos, quedé quieta, inmóvil, en el mismo lugar, sin saber ni yo misma lo que pensaba o sentía. Miré al rosal, sólo quedaba una de sus rosas tan preciadas, cuyo exquisito perfume llegaba hasta mí; me acerqué a ella, con suavidad acaricié sus aterciopelados pétalos, y con dulzura deposité blandamente un beso en su cáliz perfumado.

Miré luego, el diáfano cielo; en el azul muy pálido, Venus brillaba con todo su esplendor. Unos celajes tenues, transparentes, se veían iluminados débilmente por los últimos rayos del sol, que cual gigantesco y hermoso rubí, desaparecía ya por completo tras los montes lejanos, y, entre aquellas brumas, doradas y nacaradas, me pareció ver, la imagen bella de una niñita que, rodeada de flores me miraba cariñosamente y alegre y contenta, sonreía, sonreía...

HADA LUZ

1 abril, 1931.

Solamente son productos naturales los que brinda al terrenal la Naturaleza, lo mismo para alimentar que para curar. Los fabricados por el hombre en sus laboratorios aunque se escondan bajo títulos de relumbrón naturistas, son y serán mientras existan, el áspid venenoso que atento sólo a su lucro inconfesable, no vacila en, a sus posibles víctimas emponzoñar. "Macrocosmo".

LETANÍA DE NUESTRO SEÑOR DON QUIJOTE

Rey de los hidalgos, señor de los tristes,
que de fuerza alientas y de ensueños vistes,
coronado de áureo yelmo de ilusión;
que nadie ha podido vencer todavía,
por la adarga al brazo, toda fantasía,
y la lanza en ristre, toda corazón.

Noble peregrino de los peregrinos
que santificaste todos los caminos
con el paso augusto de tu heroicidad,
contra las certezas, contra las conciencias
y contra las leyes y contra las ciencias,
contra la mentira, contra la verdad...

Ruega por nosotros, hambrientos de vida
con el alma a tientas, con la fe perdida,
llenos de congojas y faltos de sol,
por advenedizas almas de manga ancha,
que ridiculizan el ser de la Mancha,
el ser generoso y el ser español!

Ruega generoso, piadoso, orgulloso;
ruega casto, puro, celeste, animoso;
por nos intercede, suplica por nos,
pues casi ya estamos sin savia, sin brote,
sin alma, sin vida, sin luz, sin Quijote,
sin pies y sin alas, sin Sancho y sin Dios.

RUBÉN DARIO

«El odio de clases, la miseria de miles de gentes, los recelos y suspicacias, las luchas porfiadas entre los hijos de una misma patria, son crímenes que deben desaparecer de una sociedad culta, mediante la Sabiduría Divina y el reconocimiento de la Confraternidad que colocando a cada cual en su apropiado lugar nos mueva a todos a cooperar conjuntamente al bien común, porque nadie puede ser verdaderamente dichoso hasta que todos lo sean con él. — ANNIE BESANT.

MAGNANIMIDAD

Resiste y resiste, que la resistencia
Es una sublime y exquisita ciencia;
Resiste y resiste lleno de conciencia,
Que si resistieses, al fin vencerás.

Es envuelto en el bienestar que nos produce el comentar un algo las estrofas de esa espírita poesía «Magnanimidad», que nos disponemos también hoy a dar de nuestro sentir sincero sobre el hermoso contenido de la estrofa que encabeza estos renglones.

Saber resistir, como en ella aconseja el inspirado poeta, no es más que haber llegado a aquel grado de espiritualidad que permite al alma encarnada hacerse ya un algo dueña de sus formas física y astral. En tal situación el alma lucha valerosa con las propias debilidades y las de los demás, y aunque no siempre vence, en tal forcejeo va aumentando el temple de su buen luchar; se endurece en la lucha sanamente y va adquiriendo de eficaz experiencia un gran caudal.

Tal labor es cruenta, muy cruenta carne teniendo que animar, pues ésta pide de continuo lo que es suyo, la forma astral dice sin decir, o disuelve de una vez lo que en los siglos creaste, o déjame actuar como siento la necesidad en mi continuación. Cuántas y cuántas lágrimas, vistas o sin ver, le cuesta al alma, así actuar. ¡Cuántas veces se declara casi impotente para la lucha seguir, y pide a Dios desencarnar! ¡Cuántos momentos de asfixia indescriptible en el léxico del terráqueo mortal, ha de consumir el alma ya así un algo luchadora, hasta no llega a vencer!

Cuanto más lucha y más avanza más enormes se presentan las vallas que tiene que vencer, ya que Dios, Amor y Sabiduría infinitas, no somete al alma a tales pruebas, sino cuando ya un algo, a querer, las puede resistir. Así el alma en tal luchar, no sólo se fortalece y templa bien, sí que también se cientifica para vivir la Vida ya algo bien. Por eso el inspirado poeta pueda en su amoroso aconsejar, afirmar en la estrofa de hoy, que el saber resistir es una sublime ciencia, dando a todos los que le lean y estudien, ante Dios, verdad.

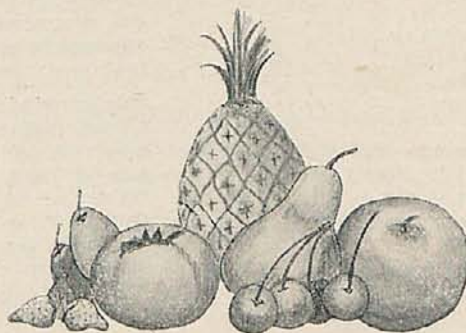
Efectivamente, saber y poder, por querer, resistir con conciencia, esto es, conscientemente, apoyándose estudiosamente en la ley causal lleva siempre al final de así actuar a la victoria al alma que bien esgrimió, ya la Inteligencia, el Libre albedrío y la Voluntad.

Así se llega al instante tan esperado por el alma, de poderle decir al mundo tierra adiós, pues aun cuando luego el alma moradora ya de otro mundo superior no se olvide y ame al mundo en el que tanto sufrió, sólo a él manda o a él acude en plan de amor, sin carne propia, y, por lo tanto, sin sufrir.

Queramos, pues, ya todos saber bien resistir y más resistir, que en el resistir espíritamente cientificado, hallaremos por fin el camino de poner término a nuestra necesaria y progresiva expiación, y ser para los demás aquel elocuente cartel que les enseñe y exhorte a saber y querer bien resistir.

Deseamos a nuestros queridos lectores quieran un algo estudiar para luego poder bien luchar y resistir, y les prometemos seguir constantemente las tres estrofas que aun faltan para terminar tan espiritualizado punto poético-espiritual.

LA REDACCIÓN





LES HORES DE LA NIT

I

I que pesantes cauen les hores,
les tristes hores del campanâ!
Graves, molt graves, canten sonores
com una queixa del dol humà!
Graves, molt graves, cauen les hores
en dolç desmai,
com l'agonia del negre espai!

Quina basarda fan les afores
de la ciutat,
on, ressonantes canten les hores,
omplin llur eco l'immensitat!
Quina fredat!

La nit és trista: ni un vol d'estrelles
somriu al cel.
Ses meravelles
són entalades per negre vel.
I s'ou una remor
en mig de la foscor
que el cor fa tremolar.
I s'ou una cançó
quan l'aire de la nit els arbres fa brandar!
... ...
Els gossos amatents no paren de bordar!

II

I que pesantes cauen les hores!
Graves, molt graves, canten sonores
en dolç desmai,
com l'agonia del negre espai.
Quina basarda fan les afores
de la ciutat!
Quina fredat!

Al mig de l'horta mal conreuada,
tota grogosa, sent a ple estiu,
hi ha una masia, quasi ensorrada,
d'aspecte pobre, ferèstec i ombriu,
per les escletxes d'una obertura
es veu que a dintre hi ha resplendô,
i s'ouen queixes de desventura
i el dolç murmuri d'una oració.

L'avi, el bon avi, geu a l'arcova,
perduda l'esma, boi pantejant.
Els fills preparen la seva roba,
perquè ja el veuen quasi finant.
El metge rústic de les afores
aquesta tarda ja ha dit la sort:
que avans de caure, tristes, dotze hores
l'avi, el bon avi, seria mort.
Amb quina engúnia tots ells esperen
la veu sinistra del campanar!
Com s'esborronen i desesperen!
Els pobres gossos vinga bordar!

La nit fa via i és més pesanta,
i és més feixuga tot avançant.
Se sent un xiscle: tot-hom s'espanta...
Toquen les dotze boi ressonant.
Els fills abracen llur mare santa,
ploren i criden, glaçat el cor,
i l'avi mor!
... ...

III

I que pesantes cauen les hores,
les tristes hores del campanar!
Graves, molt graves, canten sonores,
com una queixa del dol humà!
Graves, molt graves, cauen dotze hores,
en dolç desmai,
com l'agonia del negre espai!
... ...
Els gossos borden més fort que mai!

LA SEMBRA

Ara és hora de fer la sembrada!
No esperem arribâ a temps millor!
No deixem que es rovelli l'arada
ni que es begui el terrer la saor.
Sembrem, germans! Sembrem, sembrem,
que els fruits, més tard, recullirem!
No ens dolgui, no,
llançar pel món tanta llavô!
Sembrem, sembrem,
que cullirem!

Ja la terra ens espera, enyorada;
ja el seu pit esbatega, enfebrada
pel desig d'un nou goig fecondant,
i obre el cor, font eterna de vida,
per donar-nos la nova florida,
missatgera dels fruits que vindran.
Treballem, sembradors generosos!
No ens redim, que la feina va bé!

no deixem que. amb sos raigs calorosos,
el vell sol ens assequi el terrê!
Sembrem, sembrem!
No defallim!
No ens espantem
si no collim;
que, a no trigar, ja collirem,
i triomfants sempre viurem!

No temeu sembradors que amb ses ires
la tempesta ens malmeti el sembrat.
Les arades que es facin de lires
que ens animin en mig del combat.
El nou sol, resplendent ens saluda
coronant de llum d'or nostres fronts,
i la terra amb son baf ens ajuda
i els ocells ens refilen a la vida
que agermana i ofega el rencor,
esperant la novella florida
perfumada amb aromes d'amor.

Pels que vindran
seguim lluitant!
Sembrem, germans! Sembrem, sembrem,
que els fruits, més tard, recullirem.
No ens dolgui, no,
llançar pel món tanta llavô!
Sembrem, sembrem,
que segarem!

IGNASI IGLÉSIES

TRADUCCIONES

LAS ÚLTIMAS VÍRGENES

En un reciente artículo mío titulado «Las consecuencias espirituales de la ortodoxia», he relatado las perturbaciones de un espíritu, que habiendo sido sobre la tierra una generosa y distinguida joven de California, dedicada únicamente al estudio de la Biblia, al culto protestante, a la caridad en su comunidad ortodoxa, pero hostil a la doctrina espírita que apellidaba de «diabólica», hallóse en el espacio sufriendo el aislamiento consecuente con su mentalidad estrecha e intolerante.

Una semana después de la publicación de mi artículo, apareció en el centro «Familia Espírita» (en donde yo presido la sesión semanal) el espíritu de una «hermana Magdalena» en las mismas condiciones de la traspasada californiana.

«La hermana» se quejaba de haber sido conducida contra su voluntad a nuestro centro; lamentando no encontrar allí, ni sacerdotes, ni el culto religioso y, ni tan siquiera, una sola de las muchas criaturas que ella había educado maternalmente sobre la Tierra. Lloraba y pedía ser alejada de nuestro medio...

Por una de aquellas inspiraciones que tenemos cuando nos hallamos en presencia de espíritus perturbados, empero buenos, rogué a los asistentes a que, conmigo, hiciesen una fervorosa invocación a lo Alto, para que una falange de ángeles envolviese al espíritu en pena, demostrándole que en el Cielo no tienen poder los cultos y sí la Fe en sus infinitas vibraciones y visiones. El efecto fué inmediato; la «hermana» quedó profundamente conmovida, mientras invocaba «Teresita de Jesús» y, lo que más impresionó, algunos sensitivos apercibieron en la sala el aroma de flores... Saqué luego provecho de este acontecimiento para doctrinar la querida y purísima alma sobre la esencia del «Espiritismo». Ella comprendió, agradeció, y ascendió un peldaño más, aquella noche en la escala purificadora.

El Espiritismo puede, por lo tanto, hablar serenamente sobre «vírgenes del claustro» y — sin ofenderlas — enseñar a la mujer, la más mística, en qué consiste su mayor deber en la vida terrena.

Antes de proseguir cabe aquí un previo aviso; nosotros no negamos el «derecho al voto de castidad» (especialmente en la educación de la infancia), renunciando a otro amor, como el casamiento, por cuanto nosotros preferimos esto al aislamiento del corazón. Existen leyes en la naturaleza — creadas por Dios — que no deben fácilmente ser olvidadas por un extraño egoísmo de la vida solitaria. Y seamos sinceros: ninguna mujer podrá comprender el amor profundo a su semejante, sin cultivarlo en el hogar, por pobre y modesto que sea. Para amar a los «extraños» es preciso se haya amado a los «suyos»: el amor es, en último análisis, el estudio gradual de la vida terrena y sin cultivarlo en todas sus modalidades córrese el riesgo de no sentirlo grandioso e inmenso, como así lo siente Dios.

Caridad, pues, pero sin la obligación de la «castidad forzada», como en los conventos de ambos sexos y en el clero del catolicismo. El corazón humano no será nunca una celda intangible para un votado a la virginidad y quien de otro modo lo suponga demuestra ignorar las leyes de la naturaleza. La edad media, con los interminables destierros de nobles criaturas en los claustros por cálculo inconfesable de privilegios de sangre, prueba el valor «discutible» de la virginidad claustral.

Infelices sacerdotes que apoyaron y ejecutaron la reclusión de aquellas criaturas.

Desde la manifestación del espíritu de Minnie en California hasta la de la «hermana» Magdalena en Río Janeiro, triunfa también esta otra verdad del Espiritismo y el «pacto de amor» que nosotros predicamos, revoluciona los sagrados mu-

ros de los conventos. Lejos, empero, de nosotros, el deseo del «escándalo» para dar más sustancialidad a nuestra afirmación. Las monjas que huyen de los conventos y los sacerdotes con amores de contrabando, no interesan a nosotros, los comprendemos y los perdonamos de buena voluntad...

Consideramos y juzgamos apenas por alto las «virginidades forzadas», escuchando y confortando los ilusionados y los perturbados que llegan a nuestras mesas de caridad sedientos de luz. Allá, en nuestras mesas, no hay posibilidad de que algunos se engañen sobre las consecuencias catastróficas de ciertos «votos absurdos», aun siendo «sacros»; y nosotros nos regocijamos de no ser dogmáticos, pero sí libres y trascendentales en la Fé que sonríe sin límite a todas criaturas.

De los sepultados vivos en los claustros a los suicidios hay un pequeño paso, las vírgenes que suponen ser las novias de Jesús, no pasan de soñadoras. Del mismo modo que el Nazareno amó sobre la tierra la «pecadora», así del alto de los Cielos ama a todas las criaturas y preferentemente la «más desgraciada», símbolo de la tragedia purificadora humana.

¿De qué le sirven las vírgenes si no enfrentan las pruebas de las tentaciones y sufrimientos? Los desertores de estas últimas no serán nunca almas dilectas de Jesús, a menos que no sea — por una vez única — la reencarnación de Magdalena en Teresa. Pero por única vez apenas, desde que aun en el mismo Cielo no es permitido vivir en la contemplación de Cristo, porque la misión de «Caridad» continúa en Cristo y en el último de los Desencarnados.

No; el ocio del «nirvana» es desconocido en las esferas astrales, en donde cada nuevo peldaño es conquistado a costa del trabajo y no por la inercia.

En esta firme convicción está la razón de nuestro incitamiento a la práctica del Bien, más que a los sermones locuaces.

Ya sabemos que los conventos van perdiendo cada día más los voluntarios del «ocio sacro» o de la caridad, unida al voto de «castidad». *La lucha por la purificación espiritual no está en donde no hay peligro*: porque no hay héroe sin desafiar la mala voluntad pública y particular sobre el propio «yo». Los tiempos de los anacoretas, de los cilicios, de los profundos silencios ya se fueron; el mundo es todo un susurro incesante que llama a la selección pueblos, razas e individualidades, a fin de crear el reino de la «armonía». Y si esta armonía puede ser fruída una hora en las «mesas espíritas» en abrazo cariñoso entre encarnados y desencarnados, claro es que el Espiritismo es la única ley del «Amor y Armonía».

¿Y cómo negarlo, si nosotros no somos una religión y sí una Fé en la aproximación gradual e ininterrumpida de nuestras almas al nido divino?...

Por esta Fé podemos vaticinar el fin de los tiempos, la palpitación de la fraternidad universal a la visión del infinito, la colaboración de todas las fuerzas «físico-espirituales» por la consecución generalizada del Bien.

Mayor que esto no hay ideal humano o religioso; especialmente para nosotros, oh vírgenes reclusas en los conventos, o entonces ambulantes por las ciudades en hábito de penitentes, mendigando limosna para vosotras y para los desventurados que os asociásteis en una humildad inútil.

Venid por el amor al prójimo bajo el fuego de las pruebas más arduas; Cristo que, debido a su pureza absoluta fué definido como cordero divino, amó la Magdalena porque a ésta tocara el máximo de «karma» doloroso. ¿Y por qué vosotras, vírgenes, os esquiváis a la tormenta purificadora entre los pecadores?

Criaturas, escuchadnos: no es el culto de la Virginidad que os abrirá el reino de los Cielos, y sí solo el sacrificio integral de vuestra personalidad, dentro o fuera del hogar, en el camino, en las habitaciones públicas del dolor, en los peligros, en donde se muere:

Pero el Espiritismo avanza discutiendo, arrancando las conciencias de la ignorancia, mostrando el camino de la Felicidad Suprema, y más y más yo siento que vosotras sois las «últimas vírgenes» del dogma: o mejor, las «últimas víctimas»...

M. R. d'A.

(Brasil).

Hay revistas que se titulan naturistas, y se han creado con el único fin de propaganda de las casas llamadas de específicos naturistas. Por esto al hojearlas se les ve seguidamente el latón pues son un contínuo anuncio de los antinaturistas productos que dichas casas expenden, haciendo buena a la farmacopea alópata en general.

Las firmas de los llamados médicos naturistas que en dichas revistas aparecen al pie de artículos más o menos naturistas, que de todo hay, pretenden ser el pabellón de garantía que encubra, ante los neófitos incautos, la averiada mercancia que se quiere expender. "Macrocosmo".

EL VERB "VIURE"

El més bell de tots els verbs és indubtablement el verb «viure».

Viure... Viure integralment i amb intensitat. Viure en la plenitud de cada moment que passa i en l'esvaïment de cada illusió forjada al caliu de passades decepcions. Viure amb abrandament febril la pròpia obra, projectant l'esperit amb salvatge fruïció de llibertat pels plans ilimitats de la consciència, per la superfície multiforme i policromada dels móns de la nostra pròpia creació, cercant en les resplandors de cada albada la plasmació d'un home fort i d'un home nou.

Les imatges, els pensaments, els somnis i els anhels de cada individu; les sensacions, els goigs, les visions i les passions de cada individu, formen un món apart dels móns dels altres individus. Un món al marge dels altres móns, un món diferent, un món sense barreres, un món en el qual ningú no pot immiscuir-se ni pot intervenir.

En aquest món exclussiu de cada ésser, que no té altres límits que l'evolució i l'esforç de cadascú, l'individu ha de proclamar-hi amb ferotgia la pròpia personalitat, ha d'aixecar-hi un monument de devoció a la voluntat creadora. Els materials roents de l'ambició i de l'entusiasme, forces propulsores de l'evolució humana, l'auxiliaran i el faran sortir de la vulgaritat amuntegada en les ciutats del món.

Cal apartar-se, sigui com sigui, de la inèrcia atuïdora dels ramats multitudinaris.

Aquell que vulgui viure realment, haurà d'esdevenir l'enemic del seu passat i haurà de lluitar implacablement amb si mateix. No solament amb l'exterior, no solament amb les lleis dels homes i amb les coaccions del medi ambient, sinó principalment amb les sirenes zumzejants i somnolents de la pròpia inèrcia i gasiveria.

Els obstacles i trenca-colls que la societat pugui oposar a un home conscient cent per cent, seran anihilats per la seva voluntat.

Ja no s'hi val a acovardir les masses amb l'amenaça d'un càstig etern. Ja no s'hi val a posar a l'acció i a l'expansió espiritual dels homes en nom de la humilitat i de la contenció, de la modèstia i del seny.

L'acció és l'única font de coneixement.

El món està ple d'individus que no gosen bellugar-se en cap sentit, impedits per una covardia i una pusillanimitat ridícules que la falsa educació rebuda els ha infiltrat fins el moll de l'os.

Una voluntat coaccionada en la infància i en la joventut difícilment reprèn la seva direcció normal. El tímid — l'home al qual s'ha obligat amb procediments violents o morals a no gosar a viure —, en general, no coneix termes mitjos. O roman tota la vida en la seva timidesa puèril, el qual suposa una gran tragèdia moral, o esdevé un dèspota, un autòcrata taciturn d'aquests que han estat flagell de la humanitat.

La tragèdia d'un tímid que no gosa a viure, és la tragèdia d'un gran ambiciós.

Cal que tothom sàpiga això i sàpiga, també, que la nostra actitud de rebellió no és una ofensiva d'odi, sinó una reivindicació. Que no és un postulat de sobèrbia i d'orgull, sinó l'eclosió de la nostra consciència jovenil arribada a la plenitud de la responsabilitat malgrat totes les trabes trobades al camí.

La llibertat espiritual i material de l'individu no és una temeritat ni una petulància, sinó una necessitat biològica i un deure moral.

La tutella espiritual d'altres homes — que arriba al seu comble en el sacerdot com a mitjancer entre l'home i Déu — ens fa el mateix efecte i la mateixa repugnància que l'arcavota en l'ordre sexual.

La vida és una bella experiència. I aquesta experiència solament pot ésser viscuda en absoluta llibertat d'acció.

E. F.

(Del «Butlletí d'Idealistes Pràctics».)

Siembra un pensamiento y recogerás un anhelo; siembra un anhelo y cosecharás un hecho; siembra un hecho y lograrás un hábito; siembra un hábito y formarás un carácter; siembra un carácter y recogerás un Destino.

H. P. BLAVATSKY

SENTENCIA

dada de Poncio Pilatos contra Nuestro Señor

JESU-CHRISTO

COPIA hallada en la Ciudad de Aqüila, del Reyno de Napoles, de la sentencia dada por Poncio Pilatos, Presidente de la Judea en el año 18 de Tiberio Cesar, Emperador de Roma, contra JESU-CHRISTO HIJO DE DIOS, Y DE MARIA VIRGEN, sentenciándolo á muerte de Cruz en medio de dos Ladrones el dia 25 de Marzo: hallada milagrosamente dentro de una hermosísima piedra, en la qual estaban dos cajitas, una de hierro, y dentro de ella otra de finísimo marfil, donde estaba inclusa la infrascripta sentencia en letra Hebrayca en carta-pecora del modo siguiente:



L Año XVIII.° de TIBERIO CESAR, Emperador Romano, y de todo el Mundo, Monarca invécible, en la Olympiada C.XXI., en la Cliade XXIV., y en la Creacion del Mundo, segun el num.° y computo de los Hebreos quatro vezes M.C.LXXXVII., y de la propagine del Romano Imperio L.XXIII., *de la liveracion de la servidumbre de Babilonia M.CC.XI.: siendo Consules del Pueblo Romano* LUCIO PISANO y MAURICIO PISARICO; Proconsules LUCIO BALESNA, publico Govern.r de la Judea, y QUINTO FLAVIO, so el regimiento y Govierno de Jerusalen, Presidente gratisimo PONCIO PILATOS, regente de la baxa Galilea, y HERODES ANTIPA, Pontifices del Sumo Sacerdocio ANNÁS, CAYFAS, ALIT ALMAEL el Magr. del Templo, ROBOAN ANCABEL, FRANCHINO Centurion, y Consules Rom.os y de la Ciudad de Jerusalen QUINTO CORNELIO SUBLIMA, y SEXTO PONFILIO RUFO; en el mes de Marzo y en el dia XXV. de él.

YO PONCIO PILATOS, aqui Presidente Romano dentro del Palacio de la Archiresidencia, **juzgo, condeno y sentencio** á muerte á JESUS llamado de la Pleve *Christo Nazareno*, y de Patria Galileo, hombre sedicioso de la Ley Moysena, contrario al grande Emp.r Tiberio Cesar; y **determino, y pronuncio** por esta, que su muerte sea en Cruz, y fixado con clavos á usanza de reos, porque aqui congregando, y juntando muchos hombres ricos, y pobres; no ha cesado de mover tumultos por toda la Judea, haciendose hijo de Dios, y Rey de Jerusalen, con amenazarles la ruina de esta Ciudad, y de su Sacro Templo, negando el Tributo al Cesar, y haviendo aun tenido el atrevimiento de entrar con ramos, y triumpho, y con parte de la Pleve dentro de la Ciudad de Jerúsalen, y en el Sacro Templo. Y mando á mi primer Centurion Quinto Cornelio lleve publicamente por la Ciudad á Jesus Christo ligado, y azotado, y que sea vestido de purpura, y *coronado de algunas espinas, con la propria Cruz en los hombros p.a que sea exemplo á todos los malhechores; y con él quiero sean llevados dos Ladrones homicidas, y saldrán por la P.ta sagrada, ahora Antoniana, y que lleve á* Jesus al publico Monte de Justicia llamado Calvario, donde crucificado, y muerto, quede el cuerpo en la Cruz, como espectaculo de todos los malvados; y que sobre la Cruz sea puesto el titulo en tres lenguas, y en todas tres (Hebrea, Griega, y Latina) diga JESUS NAZAR. REX JUDEORUM. Mandamos asi mismo, que ninguno de cualquier estado, ó calidad se atreva temerariamente á impedir la tal Justicia por mi mandada, administrada, y executada con todo rigor segun los decretos, y Leyes Romanas, y Hebreas so pena de rebelion al Imperio Romano. = Testigos de la ñra. Sentencia: por los 12. Tribus de Israel RABAIN DANIEL, RABAIN seg.do, JOANNIN BONICAR, BARBASU, Sabi Potuculam. Por los Fariseos BULIO, SIMEON, RONOL, RABANI, MONDAGUL, BONCURFOSU. ✻ Por el Sumo Sacerdocio RABBAN, NIDOS, BONCASADO. ✻ Notarios de esta publicacion: por los Hebreos NITANBARTA: Por el Juzgado, y Presidente de Roma LUCIO SEXTILO, AMASIO CHILIO.

(Copias sacadas del m̃s. titulado LIBRO DE VARIAS NOTICIAS, *que se halla en la seccion de M.S. de la Biblioteca Nacional, signatura Kk-91, págs. 281 á 288.)*



Copias sacadas del m̃s. titulado LIBRO DE VARIAS NOTICIAS Y APUNTACIONES, *que dejó escritas en Latin, Español, Francés é Italiano D. N. Guerra, Obispo de Segovia. Copiadas de su original en M.DCC.LXXXVI.*

Este fotograbado es la reproducción de la Sentencia de Jasús, que puede admirarse enmarcada y bajo cristal en el salón del Cenáculo «El Progreso del Alma». El original es en papel pergamino, amarillo, y está impreso en negro y rojo, excepto la viñeta que va iluminada en preciosos colores. - Nota de la Redacción

UNA ALMA BUENA

Indudablemente lo es, lo que equivale a decir alma vieja y evolucionada mucho por la tierra, la que ha animado hasta hace pocos días al que fué rey de los belgas.

Por ser unos sinceros aprendices de Espiritismo y Naturismo, somos también apolíticos y antirreligiosos dogmáticos, y por tanto, nada puede influir en nuestro sincero y sano aprecio, el que Alberto fuese rey o católico, ya que ambas cosas más bien tenían que influir en todo caso contra del mismo que no en pró. Pero como somos también de los que no nos fanatizamos ni en contra ni en pró de idea ni de ser alguno, y a ello debido vemos siempre un valor donde se halle y se oculte bajo los títulos que sea, he aquí porque también en este caso nos hemos dado cuenta un algo de la graduación espiritual del que fué rey, para bien (en lo relativo) de sus súbditos.

«Por el fruto los conoceréis», dijo Jesús, y a fe que dijo bien, y en pocos casos como el que ahora nos ocupa puede resaltar tan claro el valor del fruto que dió dicha alma envuelta en la carne de aquel medio ambiente completamente contrario al progreso anímico que el alma promete y se propone cada vez en su venida a la tierra conquistar.

No ignoramos que tanto la riqueza física, como los honores, la realeza, etc., con toda su secuela de servilismos, adulaciones, ultrafacilidades de sucumbir a toda insana tentación, es terreno abonado a que el alma más bien templada sucumba al intentar tales pruebas por la tierra vencer; como también sabemos que a fuerza de sucumbir va adquiriendo experiencia y fuerza, para, al fin, en una de tales pruebas, poder ya vencer. En tal categoría, si no definitiva, muy avanzada sí, aceptamos que se encuentra dicha alma hermana.

Fundamentamos nuestro criterio en su pública actuación de padre, esposo y rey. También tenemos muy en cuenta su enorme radio de acción sobre las masas de distintas razas que, sin conocerle personalmente (como nosotros) y pese las distancias de unas naciones a las otras, al dejar el cuerpo el alma en cuestión, hemos sentido el accidente como algo que nos venía un algo a afectar, sin saber, la inmensa mayoría, la causa de tal efecto.



Alberto de Bélgica, de oficio rey

Nosotros, al estudiar su humildad y sencillez en vivir la Vida en el enrarecido ambiente que le rodeaba sin poderla vencer, y esto sin añadir algunas otras importantes virtudes que por la tierra practicó también, no podemos por menos de sonreir un algo satisfechos por el progreso que esa alma haya podido esta vez alcanzar en su difícil prueba, y gozamos en publicar estos pobres renglones nuestros, así como el retrato de la sencilla forma que animó, que hasta cuando escribió a cierto político español, firmó «Alberto, de oficio rey».

Deseamos sinceramente que haya logrado un rápido y consciente despertar en el campo astral, para que pueda seguidamente estudiar su última actuación y prepararse para la venidera si encuentra que la ha de verificar.

La casualidad, bien sabemos que no existe más que en la ignorancia del hombre, por algo será, pues, que todas las naciones, gobiernos, parlamentos, reyes y toda clase de jefes de estado, se han sentido conmovidos por tal desencarnación, y un algo lo han demostrado aún dentro de lo que coarta el manifestarse el miedo a la ley del «qué dirán», teniendo en cuenta el sitio o idealidad que cada uno pueda sustentar.

TRANSCRIPCIONES

LOS VIVOS Y LOS MUERTOS

Pasando una vez el Cristo por el campo de las tumbas, encontró a un joven que estaba de rodillas y lloraba ante una cruz. Al verle Jesús, se compadeció de su dolor, y aproximándose, le dijo: — ¿Por qué lloras?—Volvióse el joven, y extendiendo la mano respondió: — Mi madre está allí desde hace tres días.

—No, hijo mío, tu madre no está ahí — respondió Jesús—. Ahí sólo se ha depositado el último vestido que abandonó. ¿Por qué lloras, pues, sobre un despojo inservible? Levántate y marcha; tu madre te espera.

El doliente movió tristemente la cabeza, y dijo:

—No, esperaré aquí la muerte e iré a reunirme con mi madre.

—¡La muerte espera a la muerte, y la vida va en pos de la vida! No entristezcas con un dolor egoísta y estéril, el alma de aquella que te ha precedido; no retardes su marcha hacia Dios con tu desesperación y tu inercia. Su amor vive aún en tu corazón y no la habrás perdido si la haces vivir dignamente en ti. En vez de llorar a tu madre, resucítala. No me mires con admiración; ni pienses que me burlo de tu dolor. Aquella cuya pérdida lamentas está cerca de ti; uno de los velos que separaba vuestras almas ha caído; queda uno todavía, y, separados sólo por ese velo, debéis vivir el uno para el otro; tú trabajarás para ella y ella rogará por ti.

—¿Cómo trabajaré para ella? — respondió el huérfano—. Ahora que está debajo de tierra no tiene necesidad de nada.

—Te engañas, hijo mío, confundiendo el cuerpo con el vestido. Ella tiene ahora, más que nunca, necesidad de inteligencia y de amor en el mundo donde vive. Tú eres la vida de su corazón y la preocupación de su espíritu, y ella te llama en su ayuda.

»Para tener el derecho de descansar, es preciso trabajar. Si no trabajas por tu madre torturarás su alma. Por eso te dije: Levántate y anda; porque el alma de tu madre se levantará y marchará contigo, y tú la resucitarás en ti si haces fructificar su pensamiento de amor. Ella tiene un cuerpo en la tierra; es el tuyo; tú tienes un alma en el cielo; es la suya. Que esa alma y este cuerpo marchen juntos y tu madre revivirá.

»Créeme, hijo mío, el pensamiento y el amor no mueren jamás, y aquellos a quienes creéis muertos viven más que tú si piensan, y más todavía, si aman.

»Si la idea de la muerte te entristece y te espanta, refúgiate en el seno de la vida; allí encontrarás a todos aquellos que te aman. *Los muertos son los que no piensan y no aman*, pues trabajan para la corrupción, y la corrupción a su vez los consume.

»Deja, pues, a los muertos llorar por los muertos, y vive para los vivos. El amor es el lazo de las almas, y cuando este lazo es puro, es indestructible.

»Tu madre te precede; marcha hacia Dios, pero está encadenada a ti, y si tú te duermes en la pena egoísta, se verá obligada a esperarte y sufrirá. Pero yo te digo, en verdad, que todo el bien que puedes hacer, le será tenido en cuenta a su alma, mientras si haces el mal sufrirá voluntariamente la pena. Por eso te repito: si la amas, vive para ella.»

El joven entonces se levantó. Sus lágrimas cesaron de correr y contempló la faz de Jesús con admiración, pues el rostro del Cristo estaba radiante de inteligencia y de amor, resplandeciendo la inmortalidad en sus ojos.

Tomando al joven de la mano, Jesús le dijo:

—Ven.

Le condujo en seguida sobre una colina que dominaba a la ciudad entera, y exclamó:

—¡Mira el verdadero campo de las tumbas!

»Allá en esos palacios que entristecen el horizonte, hay muertos a los que es necesario llorar más que aquellos cuyos restos yacen aquí, pues

esos no descansan. Se agitan en medio de la corrupción y disputan su pasto a los gusanos; son semejantes a un hombre enterrado en vida. El aire del cielo falta a sus pulmones y la tierra gravita sobre ellos. Están encerrados en las estrechas y miserables instituciones que han hecho para sí, como en las tablas de un féretro.

»Joven que llorabas y cuyas lágrimas secó mis palabras, llora y gime ahora sobre los muertos que sufren aún. Llora sobre aquellos que se creen vivos y que son cadáveres atormentados. A esos hay que gritar con poderosa voz. ¡Salid de vuestras tumbas!

»¡Oh, ¿cuándo resonará la trompeta del ángel?

»El ángel que debe despertar al mundo es el ángel de la inteligencia, el ángel que debe salvarlo es el ángel del amor.

»La luz será entonces como el relámpago que brilla en Oriente y refulge al mismo tiempo en Occidente.

»A la voz de aquél, el cuerpo de Cristo, que es el pan fraternal, será revelado a todos y las águilas se reunirán alrededor del cuerpo que debe alimentarlos. Entonces el verbo humano, libertado de los intereses egoístas, se unirá al Verbo divino; y la palabra unitaria, razonando en el mundo entero, será la trompeta del ángel.

»Los vivos se levantarán, los vivos a quienes se les habrá creído muertos y que sufrirán esperando la liberación, y todo lo que es muerto se pondrá en marcha e irá delante del Señor; mientras que el viento barrerá las cenizas de los que ya no son. Joven mantente dispuesto, y guárdate de morir. Vive para aquellos que amas, ama a aquellos que viven y no llores por los que han subido un grado más en la escala de la vida; llora por los muertos.

»Tu madre te amaba; te ama, por consiguiente, mucho más en este instante, en que su pensamiento y su amor están libres de las pesadas barreras de la tierra. Llora por los que no piensan en ti y no te aman.

»Pues te digo, en verdad, que la humanidad sólo tiene un cuerpo y un alma y vive doquiera se trabaja y se sufre.

»Un miembro insensible al bienestar y al dolor de los otros miembros, está muerto y debe ser suprimido en breve.»

Dichas estas cosas, el Cristo desapareció de la vista del joven, quien, después de haberse quedado algunos instantes inmóvil, y como bajo la impresión de un ensueño emprendió silenciosamente el camino de la ciudad, diciendo:

—Voy a buscar a los vivos entre los muertos. Y haré bien a todos aquellos que sufren, sufriendo con ellos y amándolos, a fin de que mi madre lo sepa y me bendiga en el Cielo; pues ahora comprendo que el Cielo no estará lejos de nosotros y que el alma es al cuerpo, lo que el cielo material es a la tierra.

El cielo que rodea y sostiene a la tierra se abreva en la inmensidad, como nuestra alma se embriaga de Dios mismo.

Y los que viven en el mismo pensamiento y en el mismo amor, no pueden separarse jamás.

ELIPHAS LEVI

(De «Hesperia», Madrid).

Influencia lactógena de la música

NO SON FANTASIAS: por el contrario, experiencias muy formales de hombres de ciencia demuestran la acción biológica de la música.

Música biológica

En una Maternidad de Norteamérica se comprobó que al producirse la música de la radio, disminuyó considerablemente la leche de las nodrizas, volviendo aquéllas a lo normal al restituirse el filarmónico pasatiempo. Esto decidió a utilizar la música en los tambos y, como si las vacas tuvieran sentido musical, fué lo cierto que los prosaicos cuadrúpedos comieron con mejor apetito y duplicaron su producción láctea.

Ahora la prensa médica nos sorprende con la noticia de que los microbios sufren con la música. Dos investigadores noruegos, los doctores Minaas y Bruff fueron los primeros en hacer experiencias reveladoras, pero se debe a dos estudiosos norteamericanos, los doctores Leslie A. Chambers y Newton Gaines la fabricación de un aparato emisor de ondas sonoras que llega a esterilizar 100 litros de leche por hora. (De «Crítica».)

No es naturista quien desde las columnas de las revistas naturistas, o desde sus despachos de médico o instructor, aconseje el usö de los llamados específicos "naturistas"; es sólo un mercader moderno, al que hay que expulsar del templo de nuestro un algo ya bien la Vida querer bien vivir. "Macrocosmo".

DE ASTRONOMÍA

La lluvia de estrellas del 9 de octubre

La cantidad de materia que representa una nutrida lluvia como la del 9 de octubre es muy pequeña en relación con lo que pudiera creerse de momento. Es fácil calcular el valor aproximado de la masa meteórica total que penetró en la atmósfera terrestre en las cuatro horas que duró el fenómeno. Admitiendo que en cada horizonte de percepción distinta se observaran por término medio cien mil estrellas volantes, y evaluando en cinco mil estos horizontes sobre la parte de superficie terrestre en que pudo observarse la lluvia, obtendríamos un total de 500 millones de estrellas. En el supuesto de que su volumen medio fuese de un centímetro cúbico, equivaldrían en total a un cubo de ocho metros de arista, en números redondos, lo que representa una masa de unas tres mil toneladas nada más, en la suposición de que el hierro sea la materia dominante en estos corpúsculos meteóricos. Claro que existirían muchas otras entre las volantes telescópicas, pero seguramente que, en conjunto, no llegarían a duplicar la masa indicada.

Según observaciones directas efectuadas por mi antiguo amigo e inteligente aficionado, M. Lucien Rudaux, en su Observatorio de Donville pudieron recogerse, en los días sucesivos a la lluvia de estrellas y en total, medio milímetro cúbico de polvillo de hierro meteórico en la superficie de un círculo de 30 centí[illegible] diámetro. Suponiendo que esta precipitación fuese uniforme, las estrellas volantes de la noche del 9 de octubre representarían, en conjunto, el volumen de un cubo de unos 50 metros de arista, equivalente a una masa de unas 800 mil toneladas, resultando notablemente superior al encontrado por la observación visual. Pero aun así, esta masa no llega a la del gran bólido del 15 de mayo último. Esta discrepancia hace creer que el volumen medio de las estrellas volantes fué superior a un centímetro cúbico.

En cuanto al mínimo espesor del enjambre, puede evaluarse en unos 200 mil kilómetros. Inútil es decir que la cantidad de material que puede contener un enjambre meteórico en todo el curso de su órbita alrededor del Sol es posible que alcance muchos kilómetros cúbicos. Respecto al aumento de calor que pudo producir en la atmósfera terrestre la penetración de todos los meteoritos de la consabida lluvia, no es difícil calcular que debió ser completamente insensible.

Esta penetración da lugar, como es sabido, a la pérdida total de la fuerza viva de cada corpúsculo y a su transformación en calor, y, por consiguiente, a su incandescencia y rápida vaporización. No obstante, es muy posible que las altas capas atmosféricas en que se produce esta incandescencia (unos 120 kilómetros de altitud en su aparición y unos 80 en su desaparición) ocurran fenómenos secundarios y de explicación difícil. Tal es el caso de las estelas o regueros luminosos que permanecen visibles durante un cuarto de hora y aun más. Cuando la lluvia del 9 de octubre, fué observado un caso notable de este género por don J. Tulla, desde Barcelona. Permaneció visible una de esas estelas luminosas durante unos trece minutos, con la particularidad de que, en este tiempo, la estela se deformó, pasando del trazado rectilíneo al de una curva, que llegó a cerrarse completamente hasta aparecer bajo el aspecto de un halo. En la imposibilidad de admitir que la incandescencia pueda mantenerse durante tanto tiempo en un ambiente cuando menos relativamente frío, hay que suponer que intervienen en este fenómeno efectos de fosforescencia de origen desconocido.

Por otra parte, según observaciones del doctor A. Charbonneau, el estado eléctrico de la atmósfera se alteró sensiblemente durante los días que siguieron al fenómeno, mostrándose la corriente aire-tierra de signo negativo, fenómeno atribuíble, según el propio autor, a la presencia de partículas de hierro meteórico flotantes en la atmósfera, observaciones que concuerdan con las de M. Rudaux.

No puedo insistir aquí sobre determinados efectos debidos a la presión de la radiación, dando lugar a una calibración selectiva de corpúsculos, efectos que constituyen el objeto de un trabajo especial que tengo en preparación. Pero, sintetizando, cabe decir que debemos representarnos

estas manifestaciones meteóricas, que cada día adquieren mayor importancia científica, como un conjunto de enjambres de corpúsculos, los cuales, como ya queda dicho, acompañan generalmente a los cometas y que circulan profusamente dentro de nuestra familia solar. Los cometas serían, en principio, condensaciones de masas pétreas o metálicas, de tamaños relativamente considerables, posiblemente de algunos metros cúbicos, en contacto, adheridas simplemente por su sola fuerza gravífica. El bólido gigante del 15 de mayo del año corriente, por ejemplo, estuvo seguramente construído por varias masas en contacto que se dispersaron y fundieron en gran parte al penetrar en la atmósfera terrestre. Un bólido de tales proporciones puede considerarse como un pequeño cometa que choca con la Tierra.

Pero los bólidos siguen con mucha frecuencia órbitas hiperbólicas y, por lo tanto, proceden de regiones externas a nuestro sistema platenario, mientras que los enjambres meteóricos, la mayoría de ellos en relación con cometas periódicos, aun cuando pueden proceder de regiones extraplanetarias, siguen, en la actualidad, órbitas elípticas, tal vez por la acción perturbatriz de los grandes planetas. Además, la atracción diferencial del Sol puede producir en determinados casos la dislocación de algunos cometas (como ocurrió con el célebre de Biela, el de Rordame, el de Brooks de 1893, etc.), pero no precisamente su pulverización, como se ha repetido tantas veces. En cuanto al origen primero de estos cuerpos misteriosos es completamente desconocido. ¿Son proyecciones volcánicas de astros de pequeña masa? ¿Son resultado del choque de asteroides? ¿Son resultado de explosiones? Son, en realidad, problemas reservados a la Ciencia futura.

Los «pasos a nivel» en las rutas de los cometas no son raros para la Tierra. Son varios, en efecto, los cometas cuyos radios vectores correspondientes a los nodos se aproximan mucho a la distancia de la Tierra al Sol. Pero es regla general que en este cruce no encontremos más que la consabida polvareda meteórica y que el núcleo del cometa esté más o menos lejano de nuestro planeta en el momento del paso. Mas pudiera darse el caso de que el «tren» pasara por el punto de cruce en el mismo instante que la Tierra, ocurriendo en tales circunstancias un choque que no sería tan inofensivo como una simple lluvia de estrellas. Un acontecimiento de esta clase es muy raro, pero no imposible. Arago calculó que podía apostarse uno contra doscientos ochenta millones que este caso no ocurriría, si bien este último número tendría que rebajarse hoy bastante, ya que en la actualidad se conocen muchos más cometas que en los tiempos de aquel famoso astrónomo. Y no faltan autores que atribuyen ciertas anomalías geológicas por que ha pasado la Tierra a los choques de algunos cometas que modificarían la composición química de la atmósfera terrestre.

Teóricamente y haciendo abstracción de las perturbaciones de origen planetario, todos los años y a la misma época, la Tierra cruzará la órbita del cometa Giacobini-Zinner. En este supuesto, no es difícil prever que en 1946 la Tierra y el núcleo del cometa citado se hallarán relativamente próximos. En efecto, el 21 de septiembre del indicado año el cometa pasará antes que la Tierra; por lo tanto, la distancia que en aquella fecha separará a los dos astros será del orden de 50 millones de kilómetros. Es verdad que algún tiempo antes del 21 de septiembre la distancia será algo menor, pero seguiremos caminos separados y, por consiguiente, no habrá tampoco peligro de ningún choque. Probablemente, el 9 de octubre de 1946 podrá observarse otra espléndida lluvia de estrellas.

Véase cómo de esos bellos espectáculos se derivan importantes consideraciones, al propio tiempo que nos sugieren conceptos del máximo interés científico y nos dan la sensación de que vivimos en pleno Universo; en un Universo en que los astros no están a distancias inaccesibles, sino que vienen hacia nosotros, reducidos a fragmentos, en forma inofensiva, como si llevaran la intención de que los estudiáramos más de cerca y pudiéramos, así, más fácilmente, aumentar el caudal de nuestros conocimientos.

J. C. S.

(De la «Revista de la Sociedad Astronómica de España y América.)

Come poco y serás médico de ti mismo. — HYPÓCRATES.

Superior al agua es el aire, y aún mejor que todo la luz. — RIKLI.

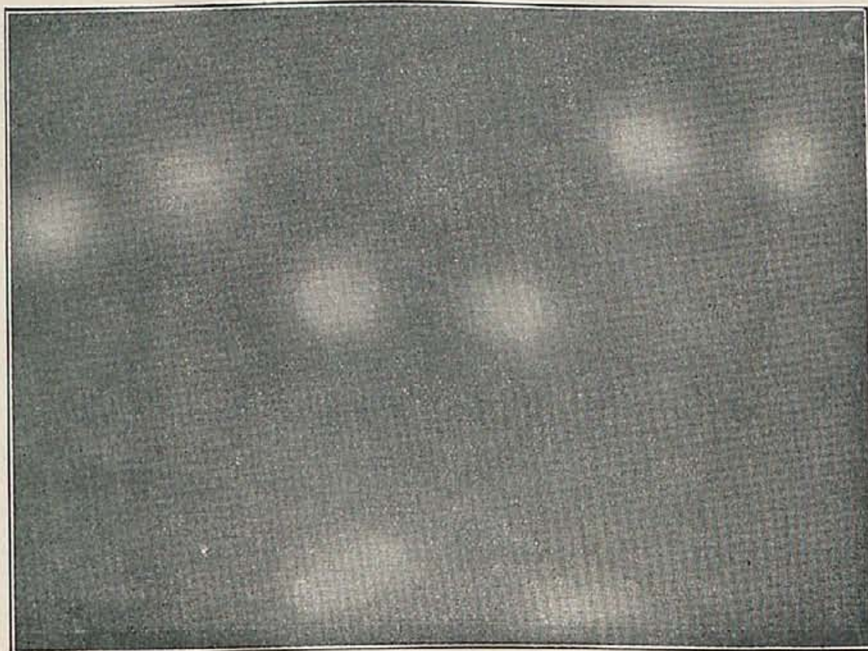
BIBLIOGRAFIA

«El Más Allá al alcance de todos» es el título de una obra escrita en francés por el hermano J. L., director de *La Revue Espirite Belge*, con un substancioso y acertado prólogo, a nuestro entender y coincidir, del hermano H. P., director de la *Revue Espirite*, de París.

Es su presentación muy agradable y moderna, y publica además dos grabados que, como a homenaje nuestro a dicha obra, nos complacemos en reproducir.



Cuanto al texto, unas 200 páginas, va todo él encaminado a evitar las barbaridades que se vienen cometiendo en el campo espiritista por tantos ilusos que sin ninguna preparación adecuada se lanzan a la experimentación, obteniendo casi siempre para ellos y para muchos otros, el fanatismo o la obsesión más fatal, contribuyendo por el mal ejemplo que producen el retardo de miles de progresivas conversiones.



El hermano autor del libro en cuestión, estampa ya en la portada de su bien escrita obra estas tres interrogantes: —¿Cómo llegar a ser médium? —¿En qué forma se deberán organizar las sesiones? —¿Cómo servirse de la mediumnidad?— Y ante estos tres enunciados que constituyen el trípode básico de un sin fin de pláticas de nuestro hermano director, como tantos saben, no podemos por menos de sentirnos satisfechos al registrar tan agradable coincidencia en el pensar, sentir y muy sobre todo practicar, en los elementos directores en la carne, del espiritismo en Bélgica y en la humilde pero constante y sentida propaganda y práctica de nuestros queridos Cenáculo «El Progreso del Alma» y su órgano en la prensa MACROCOSMO.

Muy agradecidos al envío, y al acu-

sar público recibo del mismo y tan categórica y sincera dar nuestra opinión sobre la obra como acabamos de hacer en estos nuestros míseros renglones, rogamos al hermano J. L. nos quiera bien perdonar por nuestra tardanza en complacerle, en gracia al abrumador trabajo que sobre nosotros pesa, que nos imposibilita de actuar como quisiéramos casi siempre, y sobre todo en ocasiones como la presente en que la satisfacción y la coincidencia no puede ser mayor.

* * *

Tan pronto nos sea posible, iremos dando cuenta a nuestros lectores de las obras recibidas que aguardan turno, para exponer sobre las mismas nuestra insignificante opinión.

PETRONIO

La Conferencia Internacional del Cáncer

La tal conferencia, a la que concurrieron lo mejor y más especializado para curar el cáncer, de cada nación, solamente sirvió para demostrar la impotencia de la ciencia oficial de curar, la alopatía, para curarlo. A través de numerosos discursos de asambleistas, mentes todas estudiosas y que han dedicado y dedican grandes estudios para hallar la tal curación, únicamente quedó demostrado que el fondo de todos aquellos luminosos discursos lo eran demostrativos de la obscuridad en que se hallaron todos para poder presentar una solución curativa a tan terrible mal.

Al fin se terminó la asamblea como todas las celebradas, prometiéndose todos seguir estudiando para ver de conseguir... lo que ninguno ha conseguido ni han de conseguir con sus procedimientos antinaturales, que es curar el cáncer.

Para botón de muestra de la *luminosidad* citada, brindamos a nuestros lectores la afirmación hecha por el *sabio* Dr. James Exing, director del Memorial Hospital de Nueva York, el que afirmó ante tan docta asamblea, que «era imposible lograr la curación en el 65 por ciento de los casos de cáncer, y que la única esperanza de reducir la mortalidad consistía en tomar medidas preventivas. Culpó al nudismo (?) de aumentar los casos de cáncer, porque la luz del sol es una de las causas importantes del mal. Manifestó creer que sólo era curable el cáncer cuando atacaba los labios, la piel, la boca o el pecho».

Lo comillado ha sido publicado por uno de los rotativos madrileños al reseñar las sesiones de tan ridícula y estéril asamblea.

Y suponemos que después de despotricar así, se debía quedar tan satisfecho de su propia sabiduría, luminosidad y estudios sobre el tema.

Aunque el rotativo no lo cuenta, nosotros descontamos que el resto de los sabios que constituían el auditorio, debían aplaudir a su compañero, ya que sino demostró otra cosa, sí demostró que estaba a la misma *altura* que todos ellos para curar una enfermedad que para nosotros no difiere de las otras que pueda padecer la humanidad, y todas siempre por la misma causa del mal vivir la vida, y, por lo tanto, que es curable como todas las otras, por el sistema naturista, si al practicarlo el paciente llega a tiempo, esto es, si los alópatas no han hecho ya la cura imposible, a fuerza de envenenar y lesionar los cuerpos queriéndoles curar.

Y la inmensa mayoría de la humanidad, todavía entregándose atada de pies y manos a la pretendida ciencia oficial de curarlo todo, a pesar de que la realidad le demuestra a diario que nada puede ni sabe curar.

Suscripción pro-MACROCOSMO: Suma anterior, 968'85; M. T., 0'50; X., 1'30; J. K. M., 1; M. Y., 2; Gaudi, 5; E. C., 1'10; Fermín, 2; F. Ll., 1'50; J. B., 1; C. G., 0'50; J. S., 1; J. C., 1; J. S., 5; G., 1; F. M., 5; Atomo, 1; F. E., 5; J. E., 1; C. M., 0'40; A. G., 1; E. C., 0'60; B. C., 5; J. D., 1; A. C., 1'25; E. R., 0'40; F., 0'40; Uno, 0'50; M. F., 0'50; Mari-Luz, 10; Suaig-Suaig, 25; Una floreta, 0'50; Y. M., 1; M. C., 2; M. U., 0'30; Mesa, 3'70; G., 2. Total, hasta el 19 de marzo: 1.060'30 pesetas.

«Dos personas que se comprenden forman una cadena más fuerte que el acero.» — H. P. BLAVATSKY.

NUESTRO





NATURISMO

EL NICOTISMO DEGENERADOR

(Continuación)

NICOTIANA-TABACUM

HISTORIA DEL TABACO
MATERIA MEDICA
TRATAMIENTO

El tabaco tiene su nombre, genérico universal, que es Nicotiana-Tabacum, arbusto de 80 centímetros a 120 de altura, de la familia de las Solanáceas, teniendo muchas cualidades de ellas, pudiéndose calcular 50 a 60 y hasta 100 especies diferentes en cada año, aunque sean cultivadas en el mismo terreno, las que raramente tienen las mismas propiedades, a excepción de la llamada Nicotiana, Fructicosa, originaria de Africa Meridional y la Nicotiana Ubreas, originaria de América del Sur, pues esas dos son arbustos perennes.

La especie de más importancia es la Nicotiana-Tabacum, cultivada en Europa y América abundantemente: Nicotiana, es el nombre latino dado por *Lineo* al tabaco, en honor a *Juan Nicot*, diplomático francés, nacido en Nimes en 1530 y muerto en 1600. Oriundo de una familia de notarios, era abogado y fué a París en 1554.

Habiendo sido llamado a la Corte por Bertrandi, guardia de los sellos. Nombrado referenciario del palacio, Enrique II, le confió en 1559, la Embajada en Lisboa.

Fué en esta ciudad que Juan Nicot, tuvo conocimiento de la planta que era llamada Petun y más tarde Tabaco mandando de presente tres pies a la Reina madre, Catalina de Médicis y al Cardenal de Lorena, insistiendo particularmente en las virtudes medicinales (antiséptica como hoy se diría), de la famosa planta.

Su embajada en Lisboa fué poco feliz tal vez por causa de sus ideas liberales. Repatriado en 1561, se dedicó a su vida privada yendo a residir a Bric-Comte-Robert y se ocupó únicamente de trabajos filológicos. Su obra personal, el fin de



Dr. N.-B. (de la Cruz Roja Bonaerense)

toda su vida fué el tesoro de la lengua francesa, del actual aparecieron muchas ediciones después del año 1606, seis años después de su muerte: muriendo sin saber la espantosa miseria y la decadencia que traía a su propia raza; él no llegó a ver los efectos que produciría a la humanidad la misteriosa planta que mata y degenera a todos los que por su ignorancia toman relación con el tabaco, agente maligno que descompone las facultades mentales y trae en consecuencia la dege-

neración de las vías respiratorias, la pérdida del poro (tacto) y hasta ennegrece los dientes y los hace caer imposibilitando a la humanidad de alimentarse debidamente, por no poder masticar sus alimentos. Además debilita las facultades mentales, amortigua la energía de los órganos genitales, causa mal hálito en la boca, destruye el estómago y quedan dispépticos crónicos.

Todos los fumadores, están propensos a numerosas enfermedades, entre ellas, la parálisis, a temblores, ataques, asma, impotencia, pérdida del olfato y la miopía: todas esas enfermedades podrían ser muy bien evitadas, si la ciencia y el buen criterio del hombre llegase a comprender que el Tabaco es su mayor enemigo, que lo lleva para el abismo sin saberlo y, gasta el dinero que bien podría aprovechar para la educación de sus hijos en vez de ser empleado en cigarros.

Quiero describir también lo que es el Tabaco y de qué manera tóxica se compone esa planta que embriaga y embrutece a la humanidad entera, envenenádola a cada instante con su uso.

He aquí el análisis del Tabaco:

SUS COMPOSICIONES QUIMICAS

Bases minerales .	Potasa, Cal, Oxido de hierro, Magnesio Amoníaco.
Acidos minerales.	Acéticos, Clorhídrico, Sulfúrico y Fosfórico.
Otros cuerpos orgánicos	Cera, Materia-Grasa, Substancias Azóticas, Celulosa y hasta Colidina.
Otros cuerpos minerales	Silius, Arena.
Base orgánica . .	Nicotina.
Acidos orgánicos.	Mático (tabascico) Cítrico, Oxálico, Péptico, Ulmico, Nicotianina, Resina amarilla, Resina verde.

El humo del Tabaco contiene: *ácido prúsico.*

—Para finalizar, hasta la propia tierra sufre con el cultivo de tan maligna planta, pues la Naturaleza no quiere que sus hijos sean emponzoñados con el veneno que la hizo, no para el hombre, pero sí para purificar tierras y limpiarlas de insectos nocivos, para la armonía universal.

Y siguiendo las pesquisas de una estación Agronómica de los Estados Unidos de América del Norte, el suelo pierde por cada cosecha de 1.000 kilogramos de tabaco, las siguientes cantidades de principios nutritivos:

Azoto	46,0	kilogramos
Potasa	54,1	»
Soda	7,3	»
Magnesia	20,7	»
Cal	73,1	»
Acido fosfúrico	7,1	»
Acido sulfúrico	7,7	»

Todo esto es lo que obligamos al organismo a ingerir forzosamente para suicidarnos lentamente, adormeciendo nuestros sentimientos de seres humanos, embruteciéndonos y ocultando las locuras con el velo del vicio.

—Hasta aquí llegó la brillante civilización del siglo XX. ¡Oh gran arquitecto del Universo, tened piedad de la degeneración actual y sálvala, pues estamos cerca del abismo en que han caído nuestros hermanos!

Si queréis ser humano con vuestro organismo, no lo envenenéis con la Nicotina, pues cada cigarro que fuméis es un día menos de vuestra existencia. Si no tenéis fuerzas para abandonar ese malo y venenoso vicio, yo os ayudaré mandando preparar esta fórmula, para no fumar nunca más, no estando propenso a las muchas enfermedades a que estáis expuesto fumando, y conservaréis los pulmones libres de afecciones pulmonares y no tendréis palpitaciones en el corazón, pues casi todos los fumadores son cardíacos.

He aquí la fórmula:

Nitrato de plata cristalizado	2 gramos
Agua destilada	500 gramos

Observación.—Hacer buches todas las mañanas, durante cinco días seguidos, debiendo tener el cuidado de no dejar este medicamento al sol, porque se precipita, y tener cuidado de no tragarlo, porque es veneno. También es de gran importancia beber durante el día, 3 ó 4 copas de agua hervida con hojas de pata de vaca, esto, acompañado del tratamiento de la fórmula, les obligará insensiblemente a abandonar este vicio, que sólo sirve para gastar vuestra salud y vuestro dinero. Pero observar el triste cuadro de los viciados, estudiar cada tipo y veréis que cada uno de ellos está destinado a caer en el cabaret,



LOS GRANDES NATURISTAS

VICENTE PRIESSNITZ

EL GENIO DE LA HIDROTERAPIA

VII *(Conclusión)*

De la lectura de los artículos anteriores se obtiene la convicción de que el nombre de Vicente Priessnitz ha sido demasiado injustamente olvidado por los naturistas de todo el mundo y especialmente de España.

Cuando la Medicina natural bien practicada, apenas cuenta con cien años de existencia, ya se ha olvidado el nombre y la obra de su fundador. Hoy, por casualidad, se habla de Priessnitz, citando únicamente el nombre, sin hacer mención alguna de lo que fueron sus actividades. Y ésta, a mi entender, es una gran falta de agradecimiento, impropia de la alteza de miras que preside los actos de la mayoría de los naturistas españoles.

Que Priessnitz fué el creador de nuestra Medicina natural, nadie lo dudará, sabiendo que si bien antes de él había esparcidas por distintos sectores humanos algunas prácticas aisladas de vida naturista, hasta su venida ninguno había ideado y puesto en práctica un modo de curar la mayor parte de las enfermedades, valiéndose únicamente de los recursos imponderables que la Naturaleza ofrece. ¿Quién hasta entonces había elevado la hidroterapia a sistema e introducido entre las clases pudientes y menesterosas de su época, tan poco amantes una como otra de la vida al aire libre, la costumbre de airearse con asiduidad, de lavarse diariamente y de llevar una vida sencilla en todos sus actos? ¿Quién hasta él impuso el horror, primero, y el desprecio, después, para los medicamentos, especialmente el mercurio, el yodo y el arsénico, consideràndolos como atentatorios a la salud del hombre? ¿Quién antes que él propagó con tanta intensidad la noción de que para curar las enfermedades no hacía falta emplear nada de lo que las escuelas oficiales de Medicina recomendaban? ¿Hubo alguien anterior a él que, aceptando que la fiebre es *un mal necesario*, condicionase toda su conducta terapéutica a este criterio? ¿Acaso no fué él quién, lejos de considerar como un *mal*, ni necesario siquiera, al aumento de temperatura, lo juzgaba como un *bien*, preciso para restablecerse? ¿Puede disputarle nadie la idea de ordenar mucho ejercicio a los enfermos, para aumentar sus combustiones orgánicas, al mismo tiempo que proporcionaba con él solaz a sus espíritus? ¿Quién como él dió tan elevada importancia a la producción crítica de fístulas, úlceras y abscesos para la curación de enfermedades crónicas? ¿Se puede hallar mejor prueba de su creencia en la unidad de las enfermedades que su tratamiento siempre con los mismos factores? La individualización terapéutica que él puso en boga, ¿no queda de manifiesto al saberse que nunca trató del mismo modo a dos enfermos? Frente a la idea dominante en aquel entonces por el mundo médico, de que a cada enfermedad correspodía un medicamento determinado o un conjunto especial de medicamentos, ¿no se alzaron su voz y sus acciones, proclamando con la palabra y con los hechos que no hay enfermedad, sino enfermos? Si no hubiese sido así, ¿cómo explicar el asombro producido en los numerosísimos médicos que fueron a visitarle, ante los juicios y prácticas que en él observaban?

¿No fué, quizá, después de él cuando se fundan las primeras sociedades naturistas, bien constituídas, con el título primitivo de «los amigos del agua»?

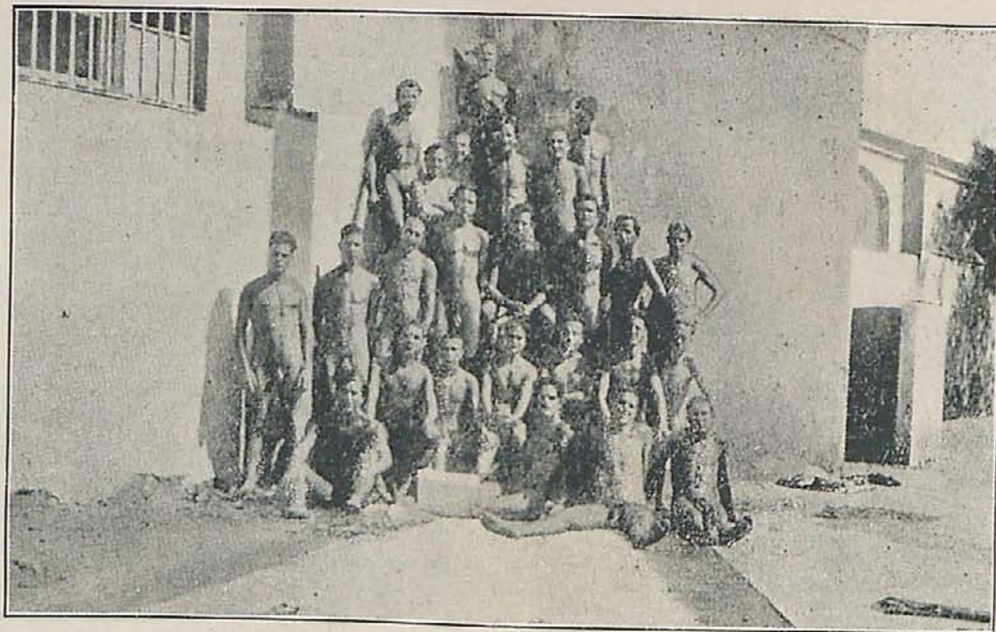
¿Cuándo se crean tantos establecimientos médicos para la práctica de la Hidroterapia, si no es después de haber empezado a trabajar Priessnitz en Gräfenberg? ¿Pueden hallarse en otro au-

---

en la cárcel, en el hospicio o en el hospital, y la mayor parte de los fumadores inveterados caen en la flor de su edad con enfermedades crónicas de donde van directamente a la casa de la eternidad, que es el cementerio.

¡Paz para ellos!

(Continuará)



Presos sociales, simpatizantes del nudismo, tomando el sol en la cárcel de Barcelona. Pero como también son simpatizantes de la libertad, algunos de ellos, los «afortunados», tal vez se encuentren tomando el sol en «otra» parte, después de haberse aplicado por sí mismos — ¡loor a la acción directa! — la «amnistía de las cloacas». March se «amnistió» por el dinero y ellos se han «amnistiado» por la astucia. ¡Alas! ¡Alas!... *(De «Iniciales»)*

tor ideas de más pura raigambre naturista? ¿Qué significa la frase «Si no dispusiese de agua, emplearía el aire para curar a los enfermos», otra cosa que la más clara manifestación naturista del que dió origen a nuestro movimiento?

Todos, médicos y profanos, hubieron de aprender en Vicente Priessnitz. Y aún hoy, todos, médicos y profanos, hemos de aprender de él.

Que hubo errores y excesos en sus prácticas, no lo discutimos, porque una obra inmaculada, ni se ha producido, ni es capaz de producirse. Pero que hubo verdades y excelencias en la misma, tampoco lo discutimos, porque a la vista están. Y que estas verdades y excelencias no han sido superadas por ninguno de los que tras él han venido, se puede comprobar cotejando la obra de cada uno de ellos.

Nadie como Vicente Priessnitz, dadas las condiciones de la época, puso en conmoción a tantas y tan diversas personas, fijando su aprecio en las cosas de la Naturaleza.

Por él fué posible la existencia posterior de los naturistas empíricos que más se han distinguido, y de los médicos naturistas que, desde el siglo pasado, se han ido sucediendo.

Su influencia en las altas esferas de la aristocracia austriaca fué tanta, que se propuso erigirle un monumento en Viena, de cuyo proyecto publicamos hoy una fotografía.

El virtuoso de Gräfenberg dejó descendientes, de los cuales es, actualmente, el más destacado, su nieta, la señora Zdenka Friedrich, nacida Ripper-Priessnitz, con la que tiene el honor de mantener una correspondencia cordial, y a la que debe el contento íntimo de haber podido depositar un ramo de violetas en la tumba del genio de la Hidroterapia, uno de sus más fieles seguidores, que le recuerda su obra portentosa con este expresivo nombre:

H. G. P.
médico naturista.

Todo médico o instructor naturista que lo sea en verdad, jamás se prestará a recetar ni aconsejar el consumo de los llamados "específicos naturistas", se limitará siempre en dietética, a aconsejar el comer alimentos sencillos y de origen y estado absolutamente natural. También se sabrá abstener de colaborar en las mal llamadas revistas naturistas que publican anuncios de venta de tales perjudicales "específicos", y no habrá "razón" ni "argumento" que esgriman los editores de tales libelos que les puedan convencer, para seguir colaborando en las columnas de tales publicaciones.

Por el fruto los conocéis, dijo Jesús, pues los que prosigan su colaboración, más claro ni el agua.

MACROCOSMO



Grupo desnudista del Cenáculo entre los pinos de «La Floresta» (Vallpineda). Agosto 1933

Valor terapéutico del ajo

1.° Es un alimento especial para las personas biliosas.

2.° Es antiflemático.

3.° Es uno de los mejores antisépticos.

4.° Es fuertemente vermífugo.

5.° Es uno de los mejores depurativos de la sangre.

6.° Es diurético.

7.° Es emoliente.

8.° Es pectorante.

9.° Es febrífugo.

10. Es un gran tónico en toda clase de debilidad orgánica.

11. Es aperitivo, estimulando de modo especial las funciones digestivas.

12. Es especial como regulador de las funciones crínicas, normalizando las secreciones de los humores digestivos y del metabolismo en general.

13. Es uno de los alimentos especiales para el hígado, facilita su función digestiva y antitóxica; especialmente es recomendado en los transtornos agudos del hígado.

14. Es un remedio eficaz contra las enfermedades de los riñones y un gran depurador de estos órganos.

15. En los casos de tuberculosis pulmonar, el ajo obra de modo especial: mata los gérmenes de la tisis, solubiliza los malos humores, calma los dolores y desintoxica estos órganos y facilita la expectoración .

16. En los casos de asma y bronquitis, el ajo presta los mejores servicios trofoterapéuticos.

17. Usándolo interiormente y frotando las partes interesadas con ajo, limpia la piel de las manchas.

18. Usándolo interiormente y en cataplasmas, cura las erupciones cutáneas.

19. El ajo es el mejor tónico de la sangre.

20. En los resfriados, un caldo de cocimiento de ajos, tiene un gran poder curativo.

21. En todos los casos de tos, el ajo tiene una marcada influencia curativa, tanto ingeriéndolo crudo, en maceración con agua, como cocido, tomando el caldo.

22. El ajo crudo en maceración con agua cura la difteria.

23. Las infusiones de ajo crudo, hechas en aceite, matan las lombrices intestinales y la solitaria, ayunando un día antes, y desocupando antes los intestinos, tomándolo 3 a 4 veces al día.

24. Tomando el aceite de maceración fuerte de ajos, cura el reuma, combate las enfermedades de los riñones, las convulsiones y los transtornos estomacales, e intestinales, especialmente las inflamaciones de estos órganos. *(Continuará)*

(De «Naturismo Eutrofológico».)



Culinaria Natural

ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo.

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal, ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freirse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorban el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario, etc. para evitar el aguachar (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huir siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud, que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gula desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de MACROCOSMO iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

NUESTROS MENÚS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca.

A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, man-

zana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 o 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros añaden un vaso de café malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, apio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudíveros todavía del todo en su yantar.

Arroz hervido con vegetales MACROCOSMO

Se coloca, en olla o cacerola, preferible de tierra, agua, alcachofas tiernas cortadas a pedacitos, zanahorias tiernas a rodajas no muy gruesas, apio trinchado y cebolla a trozos, si no se dispone de cebolletas, que es lo mejor. Al mismo tiempo se añadirá una cantidad prudencial de aceite de oliva (sin refinar) y se someterá el todo que ha de quedar sobradamente cubierto de líquido a fuego lento durante unos quince o veinte minutos.

A seguido se añadirá el arroz, procurando sea de buena clase, preferible integral, y luego de bien escogido para evitar las posibles mezclas nocivas que en el mismo se pudieran hallar. Entonces continuará la ebullición del conjunto hasta obtener que se haya embebido toda el agua y el arroz ha alcanzado su punto de sazón. Desde luego, no añadirle la mortífera sal, ni especie alguna, y comerlo bien masticado y sin abusar, esto es, sin llegar a practicar, aunque sea natural, la superalimentación.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper los moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO

NOTICIARIO

Las veladas recreativas fraternales del Cenáculo

En las cuatro que lleva celebradas a las 9 de la noche de los sábados y en el local social, se ha puesto de manifiesto elocuentemente, la eficacia de las mismas, sobre todo en aquel aspecto y finalidad entre otras, de incrementar la verdadera fraternidad entre los asistentes a las mismas.

Es con verdadera satisfacción y alegría que se espera la llegada de los sábados, habida cuenta que está en la mente de todos lo gozado en el sábado anterior. En cada velada aumenta el número de voluntades del Cenáculo que actúan de recitadores de hermosas y simbólicas poesías que deleitan instruyendo y haciendo pensar y sentir hondo unas, mientras las otras provocan la sana hilaridad. También los números de canto y musicales, como asimismo las proyecciones de cine, son muy celebradas por todos. En la penúltima celebrada se manifestó un ser por mediumnidad parlante, que aparte de constituir un número no esperado, hizo sentir grandemente al auditorio la ley del amor en su faceta de agradecer que expuso el manifestante, al relatar su despertar reciente gracias a la labor del Cenáculo, cuando él se creía

todavía herido a consecuencia del reciente choque de trenes ocurido en la provincia de Sevilla.

También los cuatro diálogos recitados por voluntades del Cenáculo y de autor de un hermano asociado también, han sido del completo agrado y satisfacción de todos los presentes, ya que en ellos se demuestra claramente la eficacia de la obra del Cenáculo y de MACROCOSMO a los efectos de divulgar el verdadero «Espiritismo y Naturismo».

A petición de muchos, y con el fin de que las voluntades que se ven por ahora imposibilitados de asistir a las veladas, los puedan conocer y estudiar, a partir del próximo número los iremos publicando para satisfacción de todos en general.

Siguen los ensayos por el cuadro escénico de las varias obras que formarán, a mucho no tardar, el repertorio escénico del Cenáculo.

*
* *

A partir del próximo día 1.° de abril (si el tiempo lo permite) inaugurará el Cenáculo el ciclo de excursiones a Natura del presente año, acudiendo a la fuente llamada del «Ganchet» en San Cugat.

Al final de las sesiones del Cenáculo, se irán dando, como es costumbre, toda clase de detalles sobre la misma, para la que se proyecta el oportuno billete colectivo. Es de esperar que como en todas las excursiones que organiza el Cenáculo, resulte numerosa, y fraternal, siendo también probable se actúe en la misma por futbol, gramola, sardanas, coro, fotografías (algunas especiales de grupos de desnudismo integral), sesión medianimica, y en resumen, propaganda y práctica sana de Espiritismo y Naturismo unidos y en general.

*
* *

Han visitado nuestra redacción las revistas hermanas «Revue Spirite», de París, y «Vida Naturista», de Buenos Aires, —R. A.— con las que dejamos establecido el canje muy gustosos, a la vez que les deseamos mucha constancia en la labor sana que vienen ambas realizando, cada una dentro de su regenerador ideal.

*
* *

El próximo día 29 del actual, día denominado por los católicos, jueves santo, celebrará el Cenáculo, como de costumbre en dicha fiesta, una sesión pública dedicada al espíritu que en la carne se llamó Jesús y que vino a enseñarnos como hay que vivir la Vida. La finalidad de celebrarla en dicha fecha, es la de demostrar a la humanidad el fariseismo católico que no pierde ocasión de explotar y engatusar a los incautos haciendo *morir* y *nacer* cada año al Maestro, a los efectos de ir llenando sus insaciables arcas en lo material y en lo moral conservar su predominio en la voluntad y conciencia de las masas, afortunadamente cada vez más emancipadas de tal negra esclavitud.

CORRESPONDENCIA

Gumersindo Torrijos.—Lorca del Campo. Recibido giro de 7 ptas. y posteriormente 1 pta. en sellos correos. Queda suscriptor y agradecidos nosotros.

Manuel Iglesias Sueiro.—Ferrol. Obra en nuestro poder importe su giro por media anualidad suscripción que finirá en 30-7-34.

Isidro Cornet.—Vinaixa. Recibido giro para pago ejemplares que solicita para tener completa la colección de MACROCOSMO, los que suponemos ya en su poder.

Librería Cervantes.—Ferrol. En nuestro poder su liquidación y tomamos nota de la modificación en los envíos que indica.

Francisco Valero.—Valladolid. Recibidos los 13 ejemplares devueltos, que le abonamos en su cuenta.

Mario Sensad. Teruel. — Muy agradecidos a sus felicitaciones que aceptamos sinceras, pero cuanto a nosotros aspiramos a mejorar todavía mucho más la publicación, a medida que vayamos siendo capaces de saber perder más dinero cada mes al publicarla.

Julia.—Gandesa. Hay cosas que no se pueden aconsejar, pero si se puede invitar a un estudio sereno de si mismo, práctica en la cual, si usted se ejercita, encontrará el remedio que espera con tanto afán de aquella *luz* que usted supone en nosotros. La Luz, el Autor de la misma la reparte amoroso para todos igualmente, entonces, lo que es menester, es saber por querer, absorber de la misma para gozar de sus puros efluvios hoy en este pobre mundo expiatorio, mañana en aquel lugar o mundo de la Creación que nos hayamos sabido ganar por nuestro propio esfuerzo.

TIP. COSMOS.—Urgel, 42.